САКВОЯЖ

САКВОЯЖ ЭСКУЛАПА

А. И. Гребенников

Скульптурирующий массаж

Практическое руководство

Издательство «Наука и Техника» 2007

Серия «Саквояж эскулапа» основана в 2006 году

А. И. Гребенников

Скульптурирующий массаж. Практическое руководство. — СПб.: Наука и Техника, 2007. — 224 с, ил. — (Саквояж эскулапа).

ISBN 978-5-94387-341-6

Скульптурирующий массаж — это на сегодняшний день одна из самых популярных методик коррекции фигуры, эффективность которой доказана многочисленными исследованиями. Эта техника мануальных воздействий официально признана в России и сертифицирована Европейской Федерацией массажа и ароматерапии (IFPA IGPP), широко применяется в Европе и некоторых странах Южной Америки.

В отличие от других массажных методик подобной направленности, авторская методика скульптурирующего массажа А. И. Гребенникова — это не просто совокупность отдельных приемов, но и особая их последовательность, с учетом женских месячных циклов и фаз луны. В этом виде массажа пристальное внимание уделяется избирательному воздействию на определенные зоны, сила и техника которого варьируются в зависимости от целей массажа, что увеличивает его результативность вдвое по сравнению с классическим массажем.

Кроме того, скульптурирующий массаж не предусматривает болезненных и жестких приемов, все его процедуры несложны в исполнении и вполне приятны для пациентов. При этом курс такого массажа позволяет добиться значительного уменьшения объемов подкожно-жировой клетчатки и заметно улучшить формы тела.

Данное практическое пособие предназначено для массажистов, физиотерапевтов, тренеров ЛФК, студентов медицинских ВУЗов и всех, интересующихся этой темой.

ISBN 978-5-94387-341-6

9 785943 873416

© А. И. Гребенников, 2007

© Наука и Техника, 2007

СОДЕРЖАНИЕ

От автора 7

ГЛАВА 1. ВИДЫ МАССАЖА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ 8

ГЛАВА 2. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ДЕЙСТВИИ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ 21

Действие на кожу 21
Действие на сосудистую систему 26
Действие на мышцы 28
Действие на нервную систему 31
Действие на внутренние органы и обмен веществ 32
Гигиена массажа 33

Противопоказания к применению массажа 35

ГЛАВА 3. НАЗНАЧЕНИЕ СКУЛЬПТУРИРУЮЩЕГО МАССАЖА 37

Экспериментальные исследования 42

ГЛАВА 4. СКУЛЬПТУРИРУЮЩИЙ МАССАЖ — ДЕЙСТВИЕ И ТЕХНИКА 53

Техника и методика выполнения массажных приемов 55
Основные правила выполнения массажных приемов 56
Поглаживание 58
Растирание 79
Выжимание 102

Разминание....138
Вибрация (ударные и сотрясающие приемы)....171

ГЛАВА 5. ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС СКУЛЬПТУРИРУЮЩЕГО МАССАЖА....**181**

Последовательность массажа....185
Массаж спины....185
Массаж шеи....186
Массаж верхних конечностей....186
Массаж области таза....188
Массаж нижних конечностей....189
Массаж груди....191
Массаж живота....192

ГЛАВА 6. ПРИМЕНЕНИЕ СКУЛЬПТУРИРУЮЩЕГО МАССАЖА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЦЕЛЛЮЛИТА....**193**

ГЛАВА 7. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА....**199**

Массаж рефлексогенных зон....200
Массаж стопы....200
Массаж кисти....202
Ароматерапия....205
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ....208

ОТ АВТОРА

Я хотел бы поблагодарить всех, кто помогал в работе по созданию и развитию методики скульнтурирующего массажа: массажистов, врачей, физиотерапевтов, косметологов, журналистов и переводчиков.

Это Huguette Declerq, Andre Buyl, Diony Caro, Nadine Mols (Бельгия), Лилия и Наталья Балтины (Латвия), Андрей Росс, (Литва), Carol-Ann Barrett, Christine Sapsford, Alison Perrot, Joanna Allport, Yulia Alepko, (Англия), H.Russel Wanless (Шотландия), Laura и Peter Houtermann, Natalia Silaeva (Нидерланды), Peter R.Cole (Дания), Jenny Go, Winda Lam (Гонконг), Peter Huber, Josef Bergler (Австрия), Martine Koeten (Аруба), Carol Wilkinson, Лариса Шумилова (Испания).

Отдельное спасибо врачу, программисту и просто хорошему другу Александру Малинину. От всего сердца благодарю д.м.н., проф. Кобзева В.А., к.м.н. Владимира Загранцева, Ольгу Карпову, к.б.н. Елену Эрнандес, к.м.н. Василия Познякова, за поддержку и помощь в процессе работы.

На сегодняшней день массажисты и косметологи из Англии, Бельгии, Германии, Голландии, Израиля, Испании, Италии, Канады, Латвии, Литвы, России, США, Франции, Эстонии Чили используют технику скульптурирующего массажа. Более подробную информацию о ближайших семинарах и тренингах можно получить, отправив запрос по e-mail: agrebenn@yandex.ru. •

ГЛАВА 1. ВИДЫ МАССАЖА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

Массаж как метод коррекции и улучшения формы тела известен достаточно давно. Помимо традиционных методик в наши дни появилось и появляется множество новых массажных техник и методов, которые предназначены именно для этих целей.

Кратко остановимся на наиболее известных и эффективных методиках, используемых для коррекции фигуры, улучшения состояния кожи и подкожно-жировой клетчатки.

Антицеллюлитный массаж. Это очень объемное понятие, которое может включать различные техники воздействия. Интересно, что разнообразные антицеллюлитные методики массажа нередко разрабатывают крупнейшие производители лечебно-косметической продукции антицеллюлитного действия.

Общей чертой подавляющего большинства антицеллюлитных массажных методик является использование жестких и болезненных приемов, которые воздействуют на подкожно-жировую клетчатку, улучшая кровообращение в ней. Выполняют такой массаж в зонах, где имеются проявления целлюлита.

Антицеллюлитный массаж делается чаще всего вручную, с применением специальных средств. Для устранения застойных процессов в жировых отложениях под кожей используются некоторые приемы классического массажа, в частности, такой прием, как «валик»— захват и перемещение участка кожи по массируемому пространству.

Помимо этого, в антицеллюлитном массаже могут применяться различные вспомогательные предметы, например специальные палочки, сделанные или древесины или бамбука. В креольском антицеллюлитном массаже процедуры выполняются с помощью двух палочек, в малазийском — четырех палочек.

Аромамассаж. Впервые массаж с использованием эфирных масел был применен английским врачом Маргаритой Мори, которая стала смешивать эфирные масла с обычными жирными маслами и использовать смеси для проведения массажа.

В аромамассаже сочетаются приемы шведского массажа, воздействие на биологически активные точки и меридианы, и втирание в тело эфирных масел. Эффективность такого массажа основана на мощном положительном воздействии ароматических веществ, которые стимулирующе и оздоравливающе воздействуют на весь организм, то есть, методика объединяет в себе действие массажа и ароматерапии.

При аромассаже масла воздействуют на организм двумя путями: впитываясь через кожу и проникая через дыхательную систему. В первом случае молекулы эфирных масел проходят сквозь кожу через отверстия волосяных фолликулов, и попадают в кровь или лимфу и внутритканевую жидкость. При вдыхании же аромата эфирного масла его молекулы попадают в легкие, проходят в капилляры и затем разносятся кровью по всему организму.

Аюрведический массаж. Аюрведа — это древнеиндийская система оздоровления, основанная на восстановлении гармоничного циркулирования энергии в организме. Люрвсдичсский массаж — это не просто определенные массажные приемы, но и целый комплекс, который включает и разнообразные упражнения, лечение травами, специальное питание и медитацию.

Аюрведический массаж продолжается 1,5-2 часа, в соответствующей обстановке, которая способствует максимальному расслаблению пациента. Для ее создания используется

расслабляющая музыка, приглушенное рассеянное освещение, достаточно высокая температура (в помещении, где проводится массаж, должно быть тепло).

Аюрведа выделяет три типа конституции человека: вата-конституцию, пита-конституцию и капха-конституцию. В соответствии с типом конституции для каждого пациента подбирается соответствующее массажное масло, при вата-конституции — кунжутное, при пита-конституции — подсолнечное или сандаловое, при капха-конституции — кукурузное или масло корня аира.

Во время аюрведического массажа применяется стимуляция определенных точек, так называемых марма-точек, которые в большинстве случаев соответствуют биологически активным точкам человеческого тела. Аюрведический массаж оказывает воздействие как на физическом, так и на духовном уровне, способствуя полному оздоровлению и омоложению организма.

Отличительной особенностью **балийского массажа** является использование большого количества разнообразных бальзамов и масел, которые подбираются для каждого пациента и каждой процедуры индивидуально. Смеси для массажа часто включают большое число ингредиентов, в частности, в состав таких смесей могут входить мед, молоко, растительные экстракты и т.д. Балийский массаж выполняется преимущественно подушечками больших пальцев и ладонями, причем, как и в аюрведическом массаже, производится воздействие на энергетические меридианы. После каждой массажной процедуры пациент должен выпить особый травяной напиток, состав которого мастера балийского массажа держат в секрете и передают устно из поколения в поколение.

Банный массаж — это **массаж веником,** который проводится в бане. Этот своеобразный массаж активизирует обменные процессы в коже, стимулирует кровообращение и усиливает потоотделение. Приемы, в которых используется веник — это массажное поглаживание, растяжка, постегивание, похлестывание, растирание. Дополнительным действием

обладают эфирные масла, содержащиеся в листьях и ветках веника: они проникают через распаренную кожу и положительно воздействуют не только на состояние кожного покрова, но и на обмен веществ.

Баночный массаж (вакуум-массаж). Каждому с детства известно лечебное действие банок на организм. Принцип баночного массажа основывается на рефлекторном механизме, начинающегося с раздражения кожных рецепторов, созданного в банке вакуумом. Вакуум вызывает значительный прилив крови к тканям. Интенсивность обменных, восстановительных процессов в тканях возрастает в сотни раз. При этом происходит энергичный приток артериальной и отток венозной крови, раздражение нервных окончаний кожи и глубже лежащих тканей, улучшение циркуляции лимфы.

Отсасывающе-помповый массаж — разновидность вакуумного, он основывается на том же принципе, что и баночный, то есть на кожу устанавливаются емкости, соединенные со специальным насосом, откачивающим из них воздух. При этом в емкости втягивается кожа и одновременно усиливаются лимфо- и кровообращение.

В восточной медицине аналогом баночного массажа является массаж **бумба,** при котором пластиковые вакуумные емкости располагают в местах прохождения энергетических меридианов.

Вьетнамский массаж, как и многие восточные массажные методики, основан на воздействии на биоактивные точки тела, однако, помимо этого, включает еще и проработку опорно-двигательного аппарата. Вьетнамский массаж расслабляет мышцы, повышает гибкость и подвижность всего тела. Использование в массаже аромамасел позволяет добиться глубокого расслабления, ускорить выведение токсинов из организма, сделать кожу более упругой.

Гавайский массаж (ломи-ломи) — своеобразная национальная методика, которая включает большое количество приемов. Массаж ломи-ломи включает в себя некоторые приемы

шведского массажа, хиропрактики, остеопатии, а также лечебные ванны, обертывания, психологическое воздействие и особый способ возложения рук.

Детокс-массаж выполняется с применением специальных масел, которые помогают очистить организм от токсинов. Такой вид массажа применяют в случаях сильной зашлакованности организма, а также в периоды смены сезонов. Процедура такого массажа основана на лимфодренажных приемах и выжимании.

Классический массаж — это комплекс приемов, которые используются как в лечебных, так и в косметических целях. Само название говорит о том, что этот вид массажа самый признанный в среде профессиональных массажистов, особенно в нашей стране. Классический массаж, в зависимости от техники, может оказывать как тонизирующее, так и расслабляющее воздействие на организм.

Косметический массаж — собирательное наименование методик, применяющихся для улучшения состояния кожи, предотвращения увядания, старения, устранения различных дефектов. Косметический массаж применяется на лице и шее, и улучшает не только внешний вид кожи, но и состояние организма в целом.

Косметический массаж улучшает газообмен, крово- и лимфообращение, все обменные процессы в коже и в мягких тканях, расположенных под кожей.

Лимфодренаж — вид массажа, направленного на усиление обмена веществ в коже. Во многих культурах существовали свои методики лимфодренажа, например, в Индии, на Гавайских островах, во Франции.

Мануальный лимфодренаж, который широко применяется в наши дни, был впервые опробован в 1957 году австрийским врачом Э. Фоддер (E.Vodder). Такой массаж проводится вдоль лимфатических путей; лечебный эффект его заключается преимущественно в усилении лифмотока. Кроме того, лимфодре-

наж помогает выводить лишнюю жидкость и токсины из соединительной ткани.

При лимфодренаже используются легкие, плавные и ритмичные массажные движения, так как дренажный массаж воздействует та поверхностные слои тканей и не предназначен для глубокой проработки мышц.

Липолитический массаж — массажный метод, разработанный российским специалистом Т. Орасмяэ, который включает приемы классического массажа, лимфодренажа и дыхательной гимнастики. Липолитический массаж предназначен для коррекции фигуры и лечения целлюлита. Массаж воздействует на кожу и подкожно-жировую клетчатку; делают его на тех зонах, которые нуждаются в коррекции.

Липосаж — американская методика массажа, автором которой является Чарльз Уилтси (C.W.Wiltsie). Наибольшей популярностью этот метод пользуется в США, Канаде и Голландии.

Все приемы массажа направлены на подкожно-жировую клетчатку, поэтому должны производиться с силой и достаточно жестко. Основное внимание уделяется вибрациям и приему «отрывания» ткани. Липосаж способствует лимфодренажу и, кроме того, оказывает миофасциалыюе и глубокое механическое воздействие.

Лифтинг-массаж — этот вид общего массажа выполняется с использованием специального масла, которое обладает подтягивающим действием. Лифтинг-массаж используется в случаях резкого ухудшения состояния кожи, например снижения ее упругости после беременности и родов, в результате резкого похудения или возрастного увядания. Масло, используемое в этом массаже, изготавливается индивидуально с учетом аюрведической конституции и состояния кожи пациента.

Массаж по методу Волынкина Ю.А. (ручная пластика) — вид массажа, предназначенный для коррекции фигуры. Такой массаж состоит из последовательно выполняемых поглаживания, растирания и разминания, проводимых в местах обра-

зования целлюлита. Массаж направлен на устранение целлюлита методом силового воздействия на жировые отложения первыми и вторыми фалангами согнутых пальцев рук. Также в этом виде массажа применяются сильные выдавливающие, растирающие и разглаживающие приемы, с продвижением по направлению лимфотока.

За каждый сеанс обраатывается сравнительно небольшой участок тела в проблемных зонах, с использованием очень жирного массажного крема. Приемы такого массажа довольно болезненны, после каждой процедуры остаются отеки и покраснения.

Массаж по методу П. Коша (P.Coche) — методика, которая основывается на ручном лимфодренаже. Такой массаж направлен на нормализацию лимфотока и улучшение обмена веществ во всем организме. Помимо всего прочего, массаж по методу Коша улучшает микроциркуляцию крови, устраняет отечность, способствует укреплению сосудов и гармонизации энергетического баланса в организме. Приемы этого массажа применяются преимущественно при лечении целлюлита, для профилактики развития варикозной болезни. При таком массаже используются плавные перекатывающие движения ладонями, с усилением давления в области лимфатических узлов.

Массаж растиранием — методика, которая основывается на преобразовании энергии, то есть прикосновение, температура и трение ведут к сужению сосудов, вследствие чего они рефлекторно вновь расширяются, а кровообращение усиливается. В этом массаже растирание выполняют круговыми или спиралевидными движениями, начиная со стоп, и передвигаясь от ног к туловищу. Растирание может быть сухим или влажным.

Массаж Эсален (Исален, шведско-исаленский массаж) — методика массажа, разработанная группой американских массажистов, создавших институт «Эсален» в Калифорнии. Эта методика представляет собой сочетание разных массажных стилей: шведского массажа, глубокого мышечного массажа — рольфинга, метода Трэгера, краниосакральной терапии.

Методика «Эсалеи» позволяет подобрать массажные процедуры, подходящие для каждого конкретного человека. Особое внимание при этой массажной методике уделяется применению ароматических масел и созданию комфортной обстановки для массируемого.

Массаж ложками— особая методика, разработанная Р. Кохом. Для массирования по этому методу применяются ложки— горячие, холодные или даже ароматизированные. Массаж ложками способствует выведению лишней жидкости из тканей, усиливает кровообращение и лимфоток, делает мышцы более упругими, способствует улучшению контуров тела. Ложки применяют преимущественно для устранения целлюлита и жировых отложений на животе и бедрах, а также для укрепления тканей на ягодицах.

При массаже ложками применяются в основном кругообразное и спиралевидное растирание и глажение, сначала по, затем против часовой стрелки.

Медовый массаж (апимассаж) сочетает в себе благотворное воздействие меда и массажа, и считается одной из разновидностей рефлексотерапии. Медовый массаж зародился на Тибете, и представляет собой разновидность древнейшего тибетского массажа Ку-Нье. Апимассаж улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ, способствует удалению из тканей продуктов обмена и лишней жидкости, повышает эластичность кожи. Эффективность массажа повышается благодаря тому что в меде содержится огромное количество витаминов, микроэлементов и биологически активных веществ.

Медовый массаж часто довольно болезнен, и при высокой интенсивности выполнения приемов у пациентов могут образовываться кровоподтеки. Чтобы этого не произошло, приемы на одном участке тела обычно не выполняются долго.

Медовый массаж применяется обычно в области спины, бедер, ягодиц, входит в программы коррекции фигуры.

Меломассаж — методика, разработанная Т. Орасмяэ. В меломассаже используются определенные звуковые вибра-

ции, которые создают колебания мышц такой частоты, которая соответствует нормальным физиологическим параметрам. То есть, помимо собственно массажных приемов в этом массаже используются и воздействие звуком, для извлечения которого применяются специальные камертоны.

Меломассаж используется для коррекции фигуры, повышения тонуса мышц и упругости кожи. Звуковые вибрации камертонов усиливают лимфообращение, благодаря чему уменьшается отечность, выводятся токсины из тканей, повышается иммунитет.

Метод ритмического моделирования — массажная методика, разработанная Г. Дюмоном (Франция). Основными приемами в ритмическом моделировании являются разного рода поглаживания, часть которых выполняется совсем не так, как приемы поглаживания в классическом массаже. Подготовительная часть массажа включает разнообразные растягивающие и расслабляющие приемы, а также вибрацию.

Моделирующий массаж — это относительно новая методика, предназначенная для коррекции фигуры. Воздействие в моделирующем массаже направлено на подкожно-жировую клетчатку. В моделирующем массаже присутствуют традиционные приемы классического и антицеллюлитного массажа, помимо этого, в процедуры нередко включают и аппаратные методики.

Парный массаж. Сущность этой методики заключается в том, что массаж выполняют сразу два массажиста. Чаще всего такой массж проводится в бане. Техника выполнения достаточно жесткая, и предназначена для людей с избыточной массой тела и гипертонусом мышц. Главное условие такого массажа — чтобы оба массажиста владели техникой массирования одинаково. При парном массаже один из массажистов работает со спиной, другой — с ногами, после чего пациент переворачивается, и один из массажистов массирует грудь и руки, а другой — ноги. Сеанс парного массажа обычно продолжается не более 10 минут. Существует вариант парного массажа— **тандем-массаж,** при котором один массажист растягивает мышцы

или фиксирует участок тела массируемого, а второй выполняет массажные приемы.

Еще одна методика, в которой принимают участие два массажиста — **перуанский парный массаж.** При этом особое внимание уделяется оказанию энергетического воздействия, а также специальному подбору пары массажистов для каждого конкретного человека.

Пилинг — это методика обработки кожи, которая позволяет очистить ее и выровнять кожу, ускорить ее обновление. Суть пилинга заключается в отшелушивании старых клеток с верхнего слоя кожи, которого можно добиться с помощью специальных щеток, мочалок, скрабов или соли. При ручном пилинге основным массажным приемом является растирание — подушечками или фалангами пальцев, основанием или ребром ладони. Пилинг часто используется как подготовительная процедура в коррекции фигуры.

Силуэт-массаж — массажная методика, разработанная В. Киссельгофом. Массажист сначала визуально определяет расположение проблемных участков, затем наносит на них массажного состава, после чего разогревает и начинает процедуру массажа, воздействуя на выбранный участок ладонями или большими пальцами расслабленных рук. Движения при этом используются растирающие, раздавливающие, очень сильные, выполняются под давлением всего веса тела массажиста. Проработка каждой проблемной зоны должна быть достаточно сильной и продолжительной, чтобы задействовать как подкожно-жировую клетчатку, так и мышечную ткань. После такого массажа на обработанных участках проявляются признаки, сходные с воспалением: отек, болезненность, повышение температуры. В качестве массажного состава при таком массаже обычно используется оливковое масло с добавлением какой-либо мази с антибиотиком (для предотвращения нежелательных кожных реакций).

Тайский массаж — традиционная национальная методика массажа, которая имеет очень долгую историю. Тайский мас-

саж основывается на аторведических практиках, буддистской духовной практике и йоге. Массаж состоит из мягких покачиваний, акупрессуры, мощных растяжек, которые воздействуют на суставы.

При тайском массаже пациент лежит на полу на мате, процедура продолжается довольно долго, от одного до трех часов. Массаж действует расслабляюще, дает мощный заряд энергии и освежает.

Как и многие другие виды восточных методик массажа, тайский массаж выполняется по направлениям энергетических линий, которые называют Сен. Считается, что человеческое тело пересекают 72 000 Сен. Основным отличием тайского массажа от традиционного является то, что при его выполнении не используются никакие кремы или масла, только в отдельных случаях массажисты применяют специальные травяные экстракты для усиления эффекта.

Несмотря на то, что тайский массаж оказывает воздействие на духовном и энергетическом уровнях, он также часто используется для омоложения и оздоровления организма.

Тибетский омолаживающий массаж — массаж, применяемый уже несколько тысячелетий. Такой массаж направлен прежде всего на нормализацию потоков энергии в человеческом теле, но кроме этого, он оказывает благотворное влияние на кровеносную и лимфатическую системы, устраняет боли и восстанавливает функции позвоночника и суставов.

Точечный массаж — это особый вид массажа, в котором воздействуют на биологически активные точки. Основная техника такого массажа — надавливание подушечками большого, указательного или среднего пальцев, или суставами полусогнутого указательного или среднего пальцев. В точечном массаже применяют поглаживание, растирание, глубокое надавливание, вибрация. Также на биоактивные точки могут воздействовать специальными иглами.

Существует несколько разновидностей точечного массажа: амма, тиацу, туй-на, мокси (мокса), цубо-терапия и массаж гуаша.

Турецкий массаж — вид массажа, распространенный в Малой и Средней Азии. Этот массаж включает множество элементов, часть из которых имеет много общего с другими восточными массажными практиками, в том числе индийскими.

Пациент на сеансе турецкого массажа ложится на разогретую мраморную плиту и массажист начинает растирать его рукавицей, сделанной из грубых материалов — шерсти, конского волоса, растительных волокон. Вначале растирание идет мягко, затем массажист трет все сильнее, пока у пациента не появляются болевые ощущения. Турецкий массаж начинают с головы — сначала массируют лоб, затем виски, и двигаются таким образом вниз, к ногам. Помимо собственно растирания рукавицей в турецком массаже используются приемы движения и растяжения мышц и суставов. Такой массаж чаще всего проводится в бане, где после процедуры массируемый может искупаться в бассейне.

Большой популярностью пользуется **турецкий мыльный массаж,** который делают в бане, — хаммам. Выполняя такой массаж, массажист сначала разогревает кожу, для лучшего эффекта поливая ее горячей водой, затем массирует намыленной жесткой рукавицей, после чего смывает мыльную пену. Такой массаж помогает прежде всего добиться очищения и выравнивания кожи.

Фитнес-массаж — это массаж в сочетании с физическими нагрузками, который позволяет усилить крово- и лимфообращение, ускоряет восстановительные процессы в тканях организма, и, самое главное, заставляет организм усиленно расходовать энергию за счет запасов жировой ткани. Такой массаж часто сочетают с различными обертываниями и лимфодренажем, включают в программы снижения веса и коррекции фигуры.

Шейпинг-массаж— массажная методика, разработанная Международной Федерацией шейпинга, которая направлена

на то, чтобы повысить эффективность тренировки. Шейпинг-массаж состоит из двух процедур, одна из которых предназначена для усиления катаболических процессов, при которой массажист воздействует на подкожно-жировую клетчатку, а вторая, при которой воздействие направлено на мышечную ткань — для усиления анаболических процессов.

Шведский массаж — методика, автором которой является Пер Линг, который, не имея никакого медицинского образования, в 1813 г. открыл в Стокгольме государственный институт массажа и лечебной гимнастики.

Массаж, разработанный Лингом, основывается на античных и древнекитайских массажных приемах, в нем применяются приемы классического массажа, но разница заключается в том, что выполнение шведского массажа намного мягче, исключены грубые приемы.

Одним из главных приемов шведского массажа является глубокое надавливание полусогнутыми пальцами, при котором массажист старается проникнуть вглубь тканей. Другое отличие от классического массажа — направление массажных движений от центра к периферии.

Шведский массаж уделяет большое внимание проработке патологических изменений тканей: спаек, уплотнений, рубцов. Массаж тела начинают со спины, и задней поверхности тела, после чего переходят к передней части, массаж которой начинают с лица. •

ГЛАВА 2. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ДЕЙСТВИИ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ

Действие на кожу

Любой массаж, как поверхностное воздействие, первоначально оказывает воздействие на кожу.

Нельзя недооценивать важность влияния массажа на кожный покров, так как кожа — это самый большой орган человеческого тела. В коже расположено огромное количество мышечных и эластических волокон, которые позволяют ей растягиваться и сокращаться, оказывают сопротивление давлению и придают упругость.

Строение кожи

Кожа состоит из трех слоев: наружного, называемого эпидермисом, собственно кожи — дермы, и подкожной клетчатки — гиподермы.

Эпидермис состоит из многослойного эпителия, самый верхний наружный слой которого представлен ороговевшими клетками. На разных участках тела толщина различается: на ладонях и ступнях она может достигать 0,5-0,8 мм, а на коже век эпидермис толщиной всего 0,06-0,09 мм. В самом глубоком слое эпидермиса идет процесс образования новых клеток на смену отмершим.

Эпидермис полностью пронизан нервными волокнами и свободными нервными окончаниями, которые являются самой периферической частью нервной системы. Помимо эпидермиса, нервные аппараты, которые отвечают за восприятие

температурных раздражений, находятся в подкожной жировой клетчатке.

В глубоком слое эпидермиса вырабатывается кожный пигмент — меланин, в образовании которого задействованы специальные клетки — меланоциты. От количества меланина зависит цвет кожного покрова — чем больше этого вещества, тем более смуглая кожа. Помимо цвета, количество меланина отвечает и за восприимчивость кожи к различным раздражениям; чем кожный покров светлее, тем более он чувствителен к раздражениям, в том числе и массажным, что следует учитывать массажистам.

Дерма, то есть собственно кожа, расположенная под эпидермисом, состоит из двух слоев — сосочкового и сетчатого. В дерме находятся коллагеновые, эластические и ретикулярные волокна, которые образуют своеобразный каркас кожи. В дерме также находится огромное количество кровеносных сосудов.

Поверхностный слой дермы, расположенный непосредственно под эпидермисом, называют сосочковым из-за многочисленных выпуклостей. Именно в этом слое находятся рецепторы, отвечающие за восприятие прикосновения, давления, боли, тепла, холода. Под сосочковым слоем находится сетчатый слой дермы, который содержит коллагеновые и эластические волокна. Эластические волокна отвечают за упругость кожи, а коллагеновые — за ее прочность и устойчивость к механическим воздействиям.

Рецепторы, расположенные в дерме, воспринимают раздражения, идущие из внешней среды и передают сигналы о них в головной мозг. Благодаря этому человек способен ощущать прикосновения, реагировать на тепло и холод. Кожные рецепторы позволяют формировать представления о том, что нас окружает. Нервные волокна, пронизывающие кожу, обеспечивают тесную связь этого органа не только с головным мозгом, но также и со спинным мозгом, и со всеми внутренними органами. Из-за этой связи болезни внутренних органов прак-

тически всегда отражаются на состоянии кожи и подкожной клетчатки.

Между дермой и подкожной клетчаткой находятся корни волос, потовые и сальные железы.

Так как одним из основных объектов воздействия нашей методики является подкожно жировая клетчатка, на ее строении необходимо остановиться более подробно.

Подкожно-жировая клетчатка — это жировая ткань (рис. 1), пронизанная артериальными, венозными, лимфатическими сосудами, и окруженная волокнами соединительной ткани.

Жировую клетчатку можно представить как сеть из пучков коллагеновых волокон ячейки которой заполнены жировыми дольками. Благодаря мягкой и рыхлой структуре клетчатка позволяет коже подвижно крепиться к подлежащим тканям, что предотвращает появление разрывов и повреждений кожи при движениях.

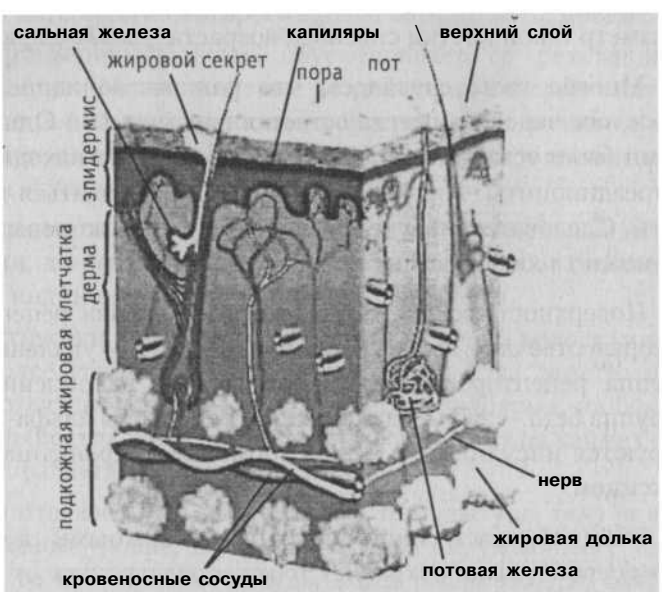


Рис. 1. Строение подкожно-жировой ткани

На теле человека подкожно-жировая клетчатка располагается неравномерно — местами почти отсутствует, а кое-где ее толщина может достигать 10 см и более, особенно у людей с избыточным весом.

У мужчин жировая ткань составляет в норме 12-14% от общей массы тела, а у женщин 22-25%. Кроме того, у мужчин и женщин различаются зоны локализации жировых отложений. У мужчин подкожно-жировая клетчатка находится, главным образом, на животе, талии и плечах, у женщин — в области бедер, ягодиц и нижней части живота. Увеличение веса сильнее всего отражается как раз в местах наибольшего скопления жировой ткани.

Собственно жировая ткань состоит из огромного количества особых клеток — адипоцитов, которые представляют собой «емкости» сферической формы, заполненные липидами (триглицеридами). Адипоциты могут сильно увеличиваться в объеме в зависимости от содержащегося в них количества липидов (диаметр такой клетки способен возрастать в 27-40 раз).

Многие годы считалось, что количество адипоцитов у взрослого человека всегда остается неизменным. Однако учеными было установлено, что в жировой ткани находятся еще и преадипоциты — клетки, способные превращаться в адипоциты. Следовательно, увеличение количества жировых клеток возможно в любом возрасте.

Поверхность каждого адипоцита оснащена рецепторами, которые отвечают за регуляцию накопления и удаления жира. Группа рецепторов альфа-2 отвечает за накопление жира, а группа бета — за выведения жира. Рецепторы альфа-2 стимулируются инсулином, а бета — гормонами адреналином и тироксином.

Жир обладает многочисленными важными для организма свойствами: сохраняет тепло, предохраняет от повреждений внутренние органы (почки, печень, сердце, легкие),

способствует усвоению витаминов A, D, E и K. Также жир адсорбирует различные токсические вещества, попадающие в организм из потребляемых продуктов, не давая им проникнуть в жизненно важные органы.

Свойства и функции кожи

Па отдельных областях тела кожа отличается своими особенностями. Кожа туловища эластична и упруга, кожа ладоней и подошв очень плотная, в коже лица больше всего сальных желез.

Кожа, как мы уже сказали, обладает важнейшим свойством — чувствительностью к различным раздражениям. Однако на разных участках человеческого тела кожа воспринимает внешние влияния по-разному. Наиболее чувствительна к холоду и теплу кожа рук и ног, а наименее -— кожа лица. Внутренняя сторона ладоней и пальцев рук наиболее чувствительна к структуре предметов, с помощью пальцев и ладоней мы различаем гладкие и шероховатые поверхности, можем определить материал, из которого сделан тот или иной предмет.

Восприимчивость кожи обусловливает ее реактивные свойства — на неблагоприятные воздействия, которые оказывают влияния на весь организм, кожа реагирует различными проявлениями: побледнением или покраснением, отеками, появлением «гусиной кожи» и т. п.

Поверхность кожи по всей площади покрыта мельчайшими складками, линиями, бороздками, которые образуют сложный рисунок, индивидуальный для каждого человека.

Практически вся поверхность кожи покрыта волосками — где-то более грубыми, где-то пушковыми, едва заметными. Волосы отсутствуют только на ладонях и подошвах, на боковых поверхностях пальцев. Кроме того, волос нет на кайме губ, ногтевых фалангах, большей части век.

Кожа отвечает и за поддержание температуры тела человека на одном уровне. Если температура окружающей среды высокая, то кровеносные сосуды кожи расширяются, благодаря чему увеличивается объем протекающей по ним крови и

повышается теплоотдача. Также терморегуляция осуществляется за счет потоотделения. Если же температура окружающей среды низкая, то сосуды кожи сужаются и кровь устремляется к внутренним органам, а теплоотдача резко снижается.

Кожа участвует в водном, солевом, белковом, углеводном и жировом обмене,принимает участие и в процессе дыхания — через поверхность кожи выходит за сутки около 2% углекислого газа и поглощается около 1% кислорода, выделяется водяной пар в объеме в 2 раза превышающем выделяемый легкими.

Влияние массажа на кожу включает несколько факторов. Во-первых, массаж способствует удалению с кожи отмерших клеток, усиливает приток артериальной крови к массируемому участку, что способствует улучшению кровоснабжения тканей и усилению ферментативных процессов. Во-вторых, массаж улучшает физические качества кожи: она становится более гладкой и упругой. В-третьих, массаж увеличивает отток венозной крови и лимфы, а это, в свою очередь, способствует ликвидации отеков и застойных явлений, а также массаж значительно улучшает кожное дыхание и усиливает обмен веществ.

Действие на сосудистую систему

Сосудистая система человека — это две связанные между собой системы — кровеносная (рис. 2) и лимфатическая (рис. 3).

Кровеносная система состоит из сердца и кровеносных сосудов (артерий, вен и капилляров) которые образуют большой и малый круги кровообращения. Сердце, производя ритмические сокращения и расслабления, обеспечивает движение крови по сосудам, взаимодействие между кровью и тканями. Обменные процессы идут через мельчайшие кровеносные сосуды — капилляры.

Массаж обеспечивает отток крови и лимфы от массируемого участка, способствует расширению периферической ар-

термальной сети, что позволяет направить кровь от внутренних органов к мышцам и коже, помогает раскрыть резервные капилляры и увеличивает снабжение тканей кислородом. Под действием массажа ток крови ускоряется, что улучшает кровообращение во всем организме, облегчает работу сердца.

Как известно, до 70% массы тела человека составляет вода, которая представлена в составе как внутриклеточных, так и межклеточных жидкостей. В межклеточную жидкость из крови попадают питательные вещества, минеральные элементы, витамины, которые затем поступают в клетки. Также межклеточная жидкость служит для удаления из клеток продуктов обмена веществ.

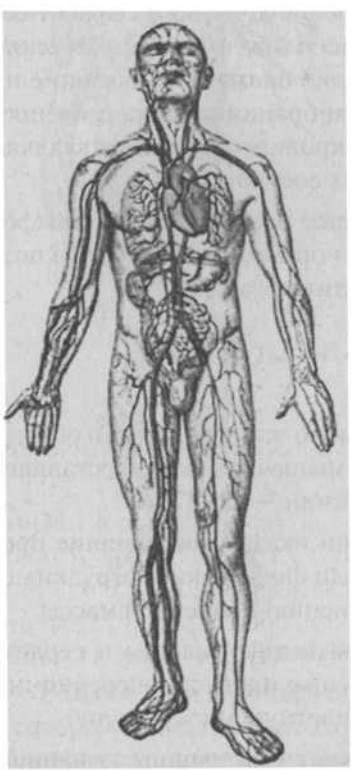


Рис. 2. Схема кровообращения

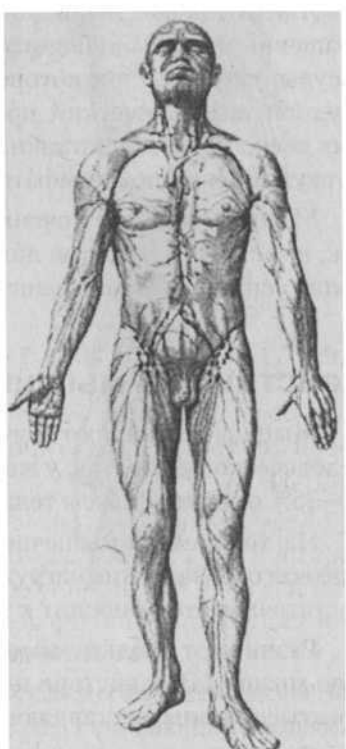


Рис. 3. Лимфатическая система

Межклеточная жидкость является результатом фильтрации крови, после которой она частично попадает в венозную систему, а частично — в лимфатические сосуды. В этих сосудах межклеточная жидкость изменяется, приобретая новые химические и биологические свойства и, меняя свой состав, преобразуется в лимфу (белую кровь).

Лимфа — это видоизмененная остаточная межклеточная жидкость, состоящая из воды, минеральных солей, липидов и белков. Лимфа течет по лимфатическим капиллярам, преколлекторам и коллекторам, собирается и очищается в лимфатических узлах. Размеры лимфоузлов у здорового человека могут варьироваться от рисового зерна до ореха.

Лимфоток обеспечивается давлением, которое создают сокращения мышц, вдоль которых расположены лимфатические сосуды; дыхание, при котором легкие оказывают давление на грудной лимфатический проток; вибрация стенок кровеносных сосудов из-за проталкивания крови; собственная гладкая мускулатура стенок лимфатических сосудов.

Массаж оказывает очень большое воздействие на лимфоток, в частности на отток лимфы из органов и тканей, что позволят усиливать обмен веществ в этих органах.

Действие на мышцы

Мышцы составляют значительную часть от общего объема человеческого тела, так, у женщин мышечная ткань составляет 30-35% от общей массы тела, у мужчин — 42-47%.

На количество мышечной ткани оказывают влияние прежде всего физические нагрузки. Если физические нагрузки недостаточны, это приводит к уменьшению мышечной массы.

Различают гладкие мышцы, скелетные мышцы и сердечную мышцу. Воздействие при массаже идет на поперечно-полосатые мышцы, составляющие скелетную мускулатуру,

Скелетные мышцы подразделяются на мышцы туловища, мышцы головы и мышцы конечностей, Мышцы туловища,

в свою очередь, подразделяются на задние (мышцы спины и затылка) и передние (мышцы шеи, груди и живота).

Скелетная мышца состоит из огромного количества мышечных волокон, между которыми расположена тонкая сеть мелких кровеносных сосудов (капилляров) и нервов. Мышечные волокна объединены в пучки, которые покрыты соединительной тканью.

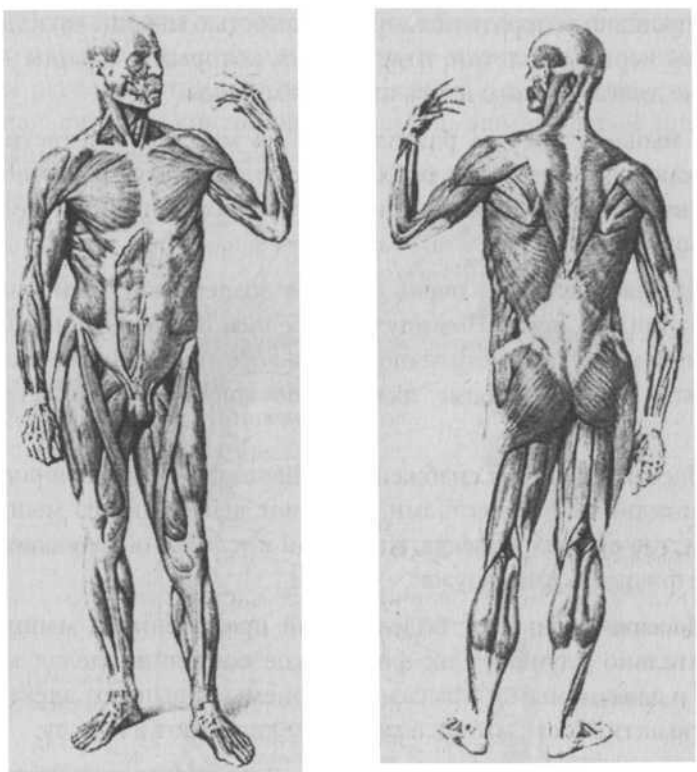


Рис. 4. Мышцы человека

В мышечном волокне содержится вещество — саркоплазма, в которой находятся митохондрии, обеспечивающие процессы обмена и отвечающие за накопление питательных веществ — фосфатов, гликогена, жиров и др.

В саркоплазму погружены тонкие мышечные нити (миофибриллы), которые являются сократительными элементами мышцы. Миофибриллы состоят из небольших блоков, называемых саркомерами, длина которых — всего 0,0002 мм.

Скелетная мускулатура (рис. 4) включает более 400 мышц, которые обеспечивают движение различных частей тела человека, и отвечают за удержание статических положений.

Управляют сократительной активностью мышцы мотонейроны — нервные клетки, ответвления которых — аксоны — в составе двигательного нерва входят в мышцы.

В мышцах аксоны разделяются на множество ответвлений, каждое из которых подходит к отдельному мышечному волокну и, таким образом, один мотонейрон управляет целой группой волокон.

Массаж оказывает очень сильное воздействие на мышцы, так, например, всего 10-минутного сеанса после тяжелой физической нагрузки достаточно, чтобы восстановить работоспособность мышц в объеме, даже превосходящем первоначальный.

Массаж улучшает снабжение мышечной ткани кислородом и питательными веществами, ускоряет выведение из мышцы продуктов обмена веществ, молочной кислоты, образующейся после физических нагрузок.

Массаж уменьшает болезненные проявления в мышцах, значительно улучшает их физическое состояние, делая мягкими и эластичными. Массажные приемы повышают электрическую активность мышц, а также увеличивают их массу.

Помимо мышц, массаж активно воздействует и на суставы и связки, усиливает кровообращение, что приводит к повышению температуры в массируемом участке и улучшению его подвижности. Регулярный массаж позволяет значительно снизить количество травм и заболеваний суставно-связочного аппарата.

Действие на нервную систему

Нервная система регулирует и координирует деятельность всех органов (рис. 5), обеспечивая целостность и взаимосвязь всех частей человеческого организма. Нервная система подразделяется на две части — соматическую и вегетативную, каждая из которых, в свою очередь включает центральный отдел (головной и спинной мозг) и периферический отдел.

Вегетативная нервная система иннервирует большей частью внутренние органы и скелетную мускулатуру, именно нервы регулируют обмен веществ в мышцах. Соматическая нервная система контролирует опорно-двигательный аппарат, кожные покровы, органы чувств.

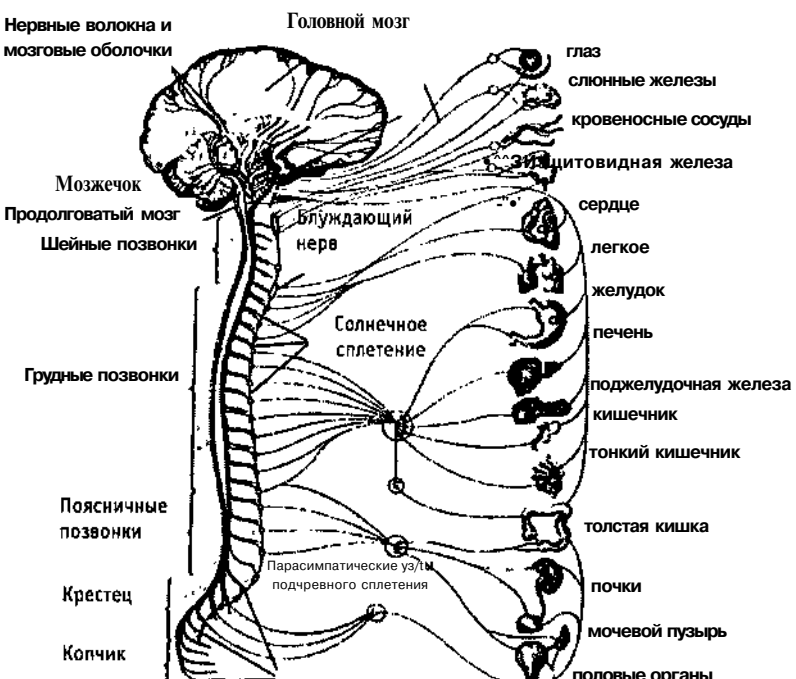


Рис. 5. Нервная система

Элементарными частицами нервной системы являются нейроны и их отростки — ртервные волокна, пучки которых передают нервные импульсы от голов?юго и спинного мозга во все органы и ткани.

Под влиянием массажа механическая энергия преобразуется в энергию нервного воз/хействия, вызывающего сложные рефлекторные реакции. В зависимости от характера, силы, продолжительности или области воздействия массаж может повышать или понижать нервную возбудимость, восстанавливать утраченные рефлексы и улучшать трофику тканей.

Действие на внутренние органы и обмен веществ

В организме человека непрерывно идет сложный процесс — обмен веществ, смысл которого заключается в преобразовании питательных веществ в энергию и выводе из организма продуктов распада и непереработаниых отходов. Этот процесс, называемый метаболизмом, на клеточном уровне представляет собой сложную последовательность реакций, которые регулируются множеством генетических и химических механизмов.

Метаболизм принято разделять на два разнонаправленных процесса: анаболизм и катаболизм. Анаболизм — совокупность процессов биосинтеза органических веществ, который обеспечивает рост, развитие, обновление и накопление энергии. Катаболизм — совокупность процессов расщепления сложных веществ на более простые, которые обеспечивают извлечение химической энергии из пищи и использование ее для функционирования организма.

Если анаболические процессы преобладают над катаболическими — это ведет к росту, накоплению массы тканей, и наоборот, преобладание катаболических над анаболическими процессами приводит уменьшению массы тканей и частичному разрушению тканевых структур.

Массаж оказывает огромное положительное влияние на метаболизм в организме человека, под его влиянием усиливаются все выделительные процессы, ускоряются окислительно-восстановительные процессы в тканях, микроциркуляция, повышается приток кислорода.

Дыхание, кровообращение, пищеварение также регулируются и усиливаются массажем, кроме того, различные массажные приемы способствуют оптимальному соотношению в организме разных гормонов, медиаторов и метаболитов, в крови увеличивается количество гемоглобина и эритроцитов.

Также большое значение имеет массаж для дыхательной системы. Под влиянием массажа нормализуются функции дыхательной мускулатуры, стабилизируется кровообращение в бронхах и легких, улучшается бронхиальная проходимость. Массаж нормализует функции желудка и кишечника, способствует усилению выделения желчи, усиливает секрецию железистых органов.

Несмотря на то, что прямое действие массажа направлено прежде всего на поверхностные ткани, оно рефлекторно распространяется на ткани, расположенные глубже, а также оказывает воздействие на работу всех органов и систем.

Гигиена массажа

Для того чтобы любой вид массажа был эффективным и оказывал положительное влияние на организм, необходимо соблюдение нескольких важных условий.

Помещение и оборудование

- Помещение для массажа должно быть площадью не менее 10-12 квадратных метров, хорошо освещенным, вентилируемым и теплым.
- Для выполнения массажа необходимы специальные дополнительные валики диаметром 15-20 см и длиной

40-60 см, которые предназначены для придания конечностям физиологического положения.

- В помещении, где проводится массаж, обязательно должна находиться аптечка с 3%-ным раствором аммиака, раствором йода, детским кремом, перевязочными материалами и другими средствами первой помощи.
- Для массажа необходим специальный стол или кушетка, размеры которой должны соответствовать росту и другим антропометрическим особенностям массажиста (обычно высота стола составляет 60-90 см, ширина 50-70 см, длина 190-200 см). Массажные столы могут как стационарными, так и складными. Преимуществом портативных столов является то, что они легко трансформируются, можно менять их высоту.

Требования к массируемому

- Перед массажем пациент обязательно должен принять теплый душ.
- При массаже обнажена должна быть только массируемая поверхность.
- Если пациент страдает кожными заболеваниями, массаж проводить не следует. В случае, если на кожном покрове имеются какие-либо незначительные повреждения (царапины, ссадины), перед сеансом массажа их следует обработать.
- Для того, чтобы массаж был эффективным, необходимо, чтобы массируемый принял наиболее физиологичное и удобное положение, такое, в котором его мышцы будут максимально расслаблены.

Требования к массажисту

- Массажист должен обладать профессиональными навыками, достаточными для правильного и эффективного выполнения всех массажных приемов используемой ме-

тодики. Также он должен уметь правильно распределять нагрузку и рассчитывать силы, чтобы избежать переутомления до конца сеанса массажа.

- Руки массажиста должны быть чистыми, ухоженными, с коротко остриженными ногтями, без украшений, без ранок и повреждений на коже.
- Обувь и одежда массажиста должны быть удобными, не стесняющими свободу движений.
- Желательно, чтобы массажист умел расположить к себе пациента, был дружелюбным и внимательным к нему, наладил с ним психологический контакт — от этого во многом зависит эффективность массажа.

Противопоказания к применению массажа

Массаж противопоказан, если у пациента имются:

- острые респираторные заболевания;
- острые лихорадочные состояния;
- грибковые и гнойничковые заболевания кожи;
- Фурункулез;
- воспаление лимфатических узлов;
- инфицированные раны;
- ангина;
- онкологические заболевания;
- аллергические реакции — острая крапивница, отек Квинке;
- артриты в стадии обострения;
- аневризма сосудов;
- тромбофлебиты;
- тромбозы;
- болезни крови;
- хронический остеомиелит;
- туберкулез (активная форма);
- ревматизм в активной форме;

- острые боли, каузалгические бо́ли;
- острый период травм, гематомы;
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения;
- маточное кровотечение;
- острые гинекологические заболевания (аднексит, кольпит и др.);
- легочная, сердечная, почечная, печеночная недостаточность;
- психические заболевания;
- чрезмерное психическое или физическое утомление. •

ГЛАВА 3. НАЗНАЧЕНИЕ СКУЛЬПТУРИРУЮЩЕГО МАССАЖА

Как видно из названия, скульптурирующий массаж предназначен прежде всего для исправления недостатков фигуры, ее «скульптурирования», создания заново в более совершенной форме.

В настоящее время принято положение о том, что существует несколько природных типов телосложения, каждый из которых обладает определенными особенностями. Нельзя сказать, что один тип лучше, а другой хуже, каждый из них зависит от костной структуры, и никто не может изменить его.

Телосложение— это сочетание определенных размеров, форм и пропорций, на которое влияет прежде всего наследственность. Также особенностями телосложения мы обязаны окружающей среде, особенностям питания и образа жизни.

Итак, принято выделять три основных типа телосложения (рис. 6): астенический, нормостенический и гиперстенический.

У женщин астенического типа сложения конечности длинные, кости относительно тонкие, мышцы развиты сравнительно слабо. Такие женщины чаще всего весят немного, очень энергичны, и в большинстве случаев могут не ограничивать себя в питании, так как они быстро расходуют энергию. Женщины-нормостеники отличаются пропорциональным телосложением. Женщины гиперстеничсского телосложения

обладают широкими костями, широкой грудной клеткой и короткими ногами, часто склонны к полноте.

Можно очень просто определить тип телосложения, измерив окружность запястья рабочей руки: у нормостеников она равна 16-18,5 см, у астеников — меньше 16 см, а у гиперстеников — больше 18,5 см.

В западных странах существует другая классификация типов телосложения, более подробная, где все типы называются буквами латинского алфавита: A, H, I, O, T и X, соответственно форме тела.

Л-образное телосложение характеризуется узкими плечами и широким тазом. Обычно у представительниц этого типа полные ноги и ягодицы, имеется склонность к накоплению жира именно в нижней части тела. Обмен веществ обычно не слишком высокий.

Для H-образного телосложения характерны: средняя ширина костей, достаточно равномерное распределение жировых отложение с тенденцией к накоплению в области живота и бедер. У женщин этого типа скорость обмена веществ умеренная.

I-образное телосложение — это обычно очень тонкие кости и не слишком хорошо развитая мускулатура. Жировых отложений немного, так как скорость обмена веществ очень высока.

Для O-образного телосложения свойственны широкие кости, таз и плечи; полные бедра, грудь, руки, излишек жировых отложений по всему телу; низкий метаболизм.

Т-образное телосложение — это широкие плечи, таз узкий; жир откладывается, в основном, на туловище, скорость обмена веществ — средняя.

X-образное телосложение характеризуется широкими костями; ширина плеч примерно равна ширине бедер, узкая талия; полная грудь; жир откладывается преимущественно на ягодицах и бедрах; скорость обмена веществ — средняя.

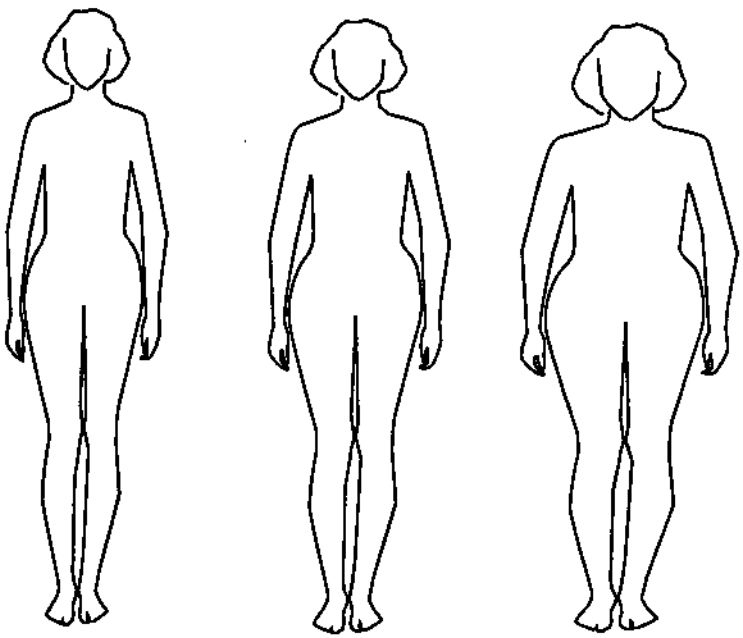


Рис. 6. Типы телосложения

Масса тела зависит от типа телосложения, роста и возраста человека. Рассчитать свой нормальный вес можно, воспользовавшись индексом Кетле. Согласно этому индексу, женщинам, имеющим тонкокостный тип телосложения, достаточно иметь 325 г на каждый сантиметр роста, для нормокостных - 350 г и для ширококостных — 375 г.

Популярной методикой определения нормального веса является использование таблиц. Таких таблиц существует огромное количество. В каждой стране имеются свои данные о норме массы тела, так как разные народы существенно разнятся не только по биологическим, климатическим и генетическим признакам, но и имеют разные традиции питания. Наиболее подходящей нормой идеального веса для жителей нашей страны являются данные таблицы В.Г. Баранова. В ней идеальный вес рассчитан в зависимости от роста, пола, типа конституции.

Таблица 1.

Идеальный вес в килограммах в возрасте старше 25 лет (по В.Г. Баранову,1977)

Рост (см)	Мужчины			Женщины		
	астеник	нормо-стеник	гипер-стеник	астеник	нормо-стеник	гипер-стеник
150	52,8	55,6	58,4	47,5	50,0	52,5
152	53,6	56,4	59,2	48,0	50,5	53,0
154	54,3	57,2	60,1	48,6	51,4	53,8
156	55,2	58,1	61,0	49,6	52,2	54,8
158	56,2	59,2	62,2	50,6	53,3	56,0
160	57,4	60,4	63,4	51,8	54,5	57,2
162	58,5	61,6	64,7	53,0	55,8	58,6
164	59,6	62,7	65,8	54,1	57,0	59,9
166	60,8	64,0	67,1	55,3	58,2	61,1
168	62,2	65,5	68,8	56,5	59,5	62,5
170'	63,6	67,0	70,4	57,9	61,0	64,0
172	65,2	67,6	72,0	59,3	62,4	65,5
174	66,5	70,0	73,5	60,5	63,7	66,9
176	67,9	71,5	75,1	61,7	65,0	68,3
178	69,3	73,0	76,7	63,1	66,4	69,9
180	70,8	74,5	78,2	64,1	67,5	70,9
182	72,2	76,0	79,9	65,3	68,7	72,1
184	73,9	77,8	81,7	67,1	70,6	74,1
186	75,1	79,1	83,1	67,1	70,6	74,1
188	76,3	80,3	84,3	67,7	71,3	74,9
190	77,5	81,7	85,9	68,8	72,4	76,0

Как правило, у высоких женщин нормостенического и особенно астенического типа телосложения длинные ноги, и, наоборот, у невысоких - чаще всего короткие ноги. Между ростом и длиной ног существуют определенные пропорции. Можно считать ноги короткими, если их длина меньше половины роста. Чаще всего это встречается у невысоких женщин гиперстенического типа телосложения.

Принято считать красивой фигуру, если длина ног больше половины роста: у ширококостных — на 2-4 см и более, у нормокостных — на 4-6 см и у тонкокостных — на 6-9 см. Например, при нормокостном типе телосложения и при росте 168 см длина ног равна 90 см, то это почти идеально (90-168/2=6). Знание окружностей тела — груди, талии и бедер (таза) — также помогает определить правильность телосложения.

Одним из наиболее эффективных показателей является процент жира в организме. В своих исследованиях мы использовали калипер для определения толщины кожно-жировых складок.

Существуют также другие различные методы измерение процента жира в организме. Это метод компьютерной томографии. Компьютерный томограф дает четкое визуальное изображение жировых и нежировых тканей, так что по надежности оценки с компьютерной томографией не сравнится ни один метод. Однако стоит сказать, что сама процедура сложная и дорогостоящая.

Ультразвук. Этот способ исследования проводится на специальной аппаратуре. Ультразвуковые волны проникают глубоко под кожу и показывают на измерительной шкале толщину жировой прослойки. Как правило, ультразвуковое сканирование проводится в нескольких местах. Полученные таким образом данные используются для подсчета суммарной доли жира в вашем теле.

Метод измерения биоэлектрического сопротивления (БЭС). При использовании метода БЭС по телу пропускают слабый электрический ток. Ток подается через электроды, закрепленные на руках и ногах. Жировые ткани, в отличие от мышечных, не проводят ток. Получается, чем быстрее ток проходит по телу, тем меньше в нем жира. Полученные данные подставляют в формулы, учитывающие рост, пол и возраст. Таким образом, и вычисляется процент жира в общей массе тела. В последнее время появились очень простые и удобные устройства, использующие метод БЭС. Внешне они напоми-

нают обыкновенные напольные весы — вы просто становитесь на небольшую платформу и через мгновение получаете подробный отчет о своем весе, массе жира, мышц и содержащейся в организме воды.

Инфракрасное облучение. Этот способ основан на простом явлении: ткани с разной плотностью по-разному преломляют свет. К определенным точкам вашего тела прикрепляют датчики с миниатюрными источниками инфракрасных лучей. Полученные данные обрабатывает компьютер, и вы получаете результат через 10 секунд.

Новейшая компьютерная система «Бод Под». Датчики анализируют, сколько воздуха вы «вытеснили» своим телом, и вы получаете высокоточный расклад жира, мышц, костей и воды в собственном организме.

Табличные же значения антропометрических показателей, в связи с акселерацией населения в последние десятилетия, нуждаются в коррекции. Антропометрические измерения наших исследований включали следующие показатели: рост, масса тела, окружность запястья, груди, талии, бедер, голени, кожно-жировые складки плеча, предплечья, бедра, голени, живота, груди.

Антропометрические измерения проходили во всех группах до начала эксперимента, в середине эксперимента, по окончании и через две недели после последней процедуры. На основании первичного измерения определялись области тела, на которые оказывалось прицельное воздействие.

Экспериментальные исследования

С 1997 года специалисты Научно-исследовательского института физкультуры проводили поисковые исследования по созданию методики массажа позволяющей корректировать массу и объемы отдельных частей тела.

Для определения эффективности специального массажа были проведены экспериментальные исследования. Мы предполагали, что использование некоторых приемов специального

массажа в сочетании с направленностью физиологических процессов организма позволит внести необходимые коррективы в отдельных областях тела.

Целью предполагаемого изобретения было создание способа мануального воздействия, позволяющего корректировать обхваты отдельных частей тела с учетом тех метаболических процессов, которые протекают в организме в течение месячного цикла.

Направленность предлагаемого способа воздействия на подкожно-жировую клетчатку с целью уменьшения объема, связана с направленностью метаболических процессов организма, зависящих от гормонального фона. Изучение особенностей обмена веществ в месячном цикле, уровень андрогенов, эстрогена и прогестерона в крови, позволяет определить наиболее благоприятные периоды (дни) для воздействия массажных приемов с целью усиления катаболических процессов организма.

Также данная методика массажа способствует усилению микроциркуляции крови, улучшению обмена веществ между клеткой и межклеточной жидкостью, ускорению процесса удаления продуктов обмена из межклеточного пространства, усилению циркуляции лимфы в организме, облегчению вывода избытка воды из тканей и улучшению дыхательной функции кожи.

На первом этапе эксперимента с целью разработки методики массажа была проведена работа с тремя группами женщин, нуждающихся в уменьшении мышечных обхватов и массы тела, однородными по своему составу. Количество испытуемых в каждой группе было 48 человек. Каждая группа была подразделена еще на три подгруппы в зависимости от возраста испытуемых (19-27 лет, 28-38 лет, и свыше 38 лет). Чтобы сравнить различные варианты воздействия на организм были выбраны занятия аэробикой, как наиболее комплексная физическая нагрузка на организм, и процедуры классического массажа. В первой группе были лица, посещающие занятия аэробики (три раза в неделю), во второй группе испытуемые

получали процедуры предлагаемого способа массажа (8 процедур), и в третьей группе находились лица, получающие процедуры классического массажа (10 процедур). Во время исследования во всех группах сохранялся привычный режим питания и двигательной активности.

Для определения частей тела, нуждающихся в коррекции, проводили антропометрические измерения. Показатели испытуемых сравнивали со стандартными показателями и определяли степень отклонения в ту или иную сторону.

Массажные воздействия осуществлялись в виде набора приемов из различных массажных методик, выполняемых в определенном соотношении и последовательности. Основным объектом массажного воздействия являлась подкожно-жировая клетчатка. Специальный массаж для усиления катаболических процессов выполнялся с 15 по 28 день месячного цикла.

Массаж осуществлялся следующим образом: выполнялся массаж спины и отдельно тех частей тела, где было необходимо внести коррективы. При проведении процедур смазывающие и разогревающие вещества не использовались. В первой половине курса массажа преобладали растирающие приемы, способствующие изменению плотности подкожно-жировой клетчатки, во второй половине приемы выжимания, используемые для выведения избыточной воды. Приемы разминания выполнялись мягко, с контролем глубины воздействия. Удельный вес приемов разминания составлял всего 20-30%. Ударные приемы не выполнялись, так как при их выполнении происходит разрыв капилляров, что вызывает нарушение микроциркуляции крови в подкожном жире.

Таблица 2.

Соотношение массажных приемов при массаже с акцентированным воздействием на подкожно-жировую клетчатку (%)

Приемы	1-4 процедура	5-8 процедура
Поглаживание (Вибрация)	10	10

Разминание	30	20
Выжимание	20	40*
Растирание	40*	30

* Приемы выполнялись с отягощением.

Отличительная особенность выполнения специального массажа для усиления катоболических процессов организма заключалась в преимущественном воздействии на подкожно-жировую клетчатку. Как видно из таблицы 2, приемы, воздействующие на подкожно-жировую клетчатку (растирание и выжимание) составляли 60-70% всего времени процедуры. Приемы выполнялись мягко, не допуская повреждения капилляров и лимфатических сосудов.

Антропометрические измерения (объемы талии, бедра, масса тела, кожно-жировые складки, процент жира) проводили во всех группах до начала эксперимента, в середине эксперимента, по окончании и через две недели по окончании эксперимента.

Для определения массы подкожного жира использовалась формула Maticgka (1921): $D = 0{,}9 \times S \times d^1$

где: D — подкожный жир (кг),

S — абсолютная поверхность тела ($см^2$),

d^1 - средняя толщина подкожно-жирового слоя без кожи (мм)

$d^{1==}$(8 кожных складок : 16) — (кожная складка на тыльной стороне кисти: 2)

0,9 — константа для удельного веса жира

Относительное содержание жира в процентах к массе тела определяется по формуле

Процентное содержание жира = (D x 100): W

D - весь жир (кг)

W — масса тела (кг)

Анализ результатов эксперимента показал, что средние результаты занимающихся из первой группы, посещающих заня-

тия аэробикой, находились в интервале от 1,2 ± 0,6 см (бедро) до 1,3 ± 0,5 см (талия).

Средние изменения в мышечных обхватах у занимающихся из второй группы находились в интервале от 2,8 ± 0,7 см (бедро) до 3,1 ± 0,7 см (талия) после курса специального массажа. У испытуемых из третьей группы получающих классические массажные процедуры эти изменения были от 0,7 ± 0,5 см (бедро) до 1,0 ± 0,6 см (талия). Через две недели после последней процедуры у занимающихся из второй группы произошли дальнейшие сдвиги в изменении мышечных обхватов до 3,5 ± 0,6 см (бедро), 3,7 ± 0,7 см (талия).

Дальнейшее изменение мышечных обхватов после окончания массажных процедур говорит об отставленном эффекте воздействия используемого способа массажа на организм занимающихся. Результаты занимающихся во второй и третьей группах изменились в последующие две недели незначительно.

Толщина кожно-жировых складок у испытуемых из второй группы, увеличившись до 15-20% в процессе проведения массажа, за счет размягчения жировой ткани в областях прицельного воздействия, спустя две недели по окончании эксперимента уменьшилась на 30-35% по сравнению с исходным уровнем.

У занимающихся в первой и третьей группах не было различий в уменьшении кожно-жировых складок после последнего тренировочного занятия и спустя две недели по окончании обследования. Это уменьшение составило 6-8% от исходного уровня. Общий процент жира у испытуемых из второй группы снизился с 34,2 ± 1,5% до 28,8 ± 1,7%, первой группы с 33,8 ± 1,1% до 32,1 ± 0,9 %, третьей группы с 33,7 ± 1,2 % до 31,9 ± 1,0%. Такая же тенденция наблюдается у испытуемых первой, второй и третьей групп при изменении массы тела Во второй группе масса тела уменьшилась на 2,6 ± 0,7 кг, первой группе на 1,3 ± 0,6 кг, третьей группе на 1,0 ± 0,6 кг.

Таким образом, по уровню среднегрупповых результатов отмечены достоверные различия между первой и второй группами, второй и третьей группами ($p > 0,05$).

На втором этапе исследований были организованы три группы (женщины), нуждающиеся в увеличении мышечных обхватов (талия, бедро). Группы однородны но своему составу. Количество испытуемых в каждой группе 15 человек. Каждая группа была подразделена на три подгруппы в зависимости от возраста испытуемых (19-27 лет, 28-38 лет, и свыше 38 лет) Впервой группе были лица, посещающие занятия аэробики (через день в течение месяца), во второй группе испытуемые получали процедуры специального массажа (8 процедур) и в третьей группе находились лица, получающие процедуры классического массажа (10 процедур).

Процедура специального массажа состояла из приемов классического и спортивного массажа, выполняемых в определенном соотношении и последовательности. Массаж для усиления анаболических процессов организма выполнялся с 3 по 13 день месячного цикла.

Выполняли массаж тех частей тела, где было необходимо внести коррективы, согласно текущему антропометрическому обследованию. Это были области талии и бедра. Приемы специального массажа, акцентировано воздействуя на мышечную ткань, приводят к положительным функциональным и структурным изменениям в массируемых мышцах.

Таблица 3.

Соотношение массажных приемов при акцентированном воздействии на мышечную ткань (%)

Приемы	1-4 процедура	5-8 процедура
Поглаживание (Вибрация)	10	10*
Растирание	20	10*
Разминание	70	80*

* Приемы можно,выполнять с отягощением.

Массаж, в данном случае, является специфической формой тренировки мышц, улучшения пластических и энергетических процессов в них. При этом массаж обеспечивает не только избирательную тренировку поверхностно расположенных мышц, но и более глубоко лежащих, что приводит к положительном функциональным и структурным изменениям в массируемых мышцах. Увеличение поперечного сечения мышцы происходит за счет утолщения волокон (увеличение саркомеров в поперечном сечении мышцы), при уменьшении саркоплазматических пространств.

Количество волокон в каждой отдельно взятой мышце обусловлено генетически и, как показывают научные исследования, это количество нельзя изменить.

Массаж в данном случае принципиально отличается от массажа выполняемого для усиления катаболических процессов организма. Воздействие на мышцы более глубокое, сильное. Преобладают приемы разминания с акцентом на глубоко лежащие мышцы.

Анализ результатов эксперимента показал, что средние результаты занимающихся из первой группы, посещающих занятия аэробики, находились в интервале от 0,5 см (бедро) до 0,8 см (талия). Средние изменения в мышечных обхватах у занимающихся из второй группы находились в интервале от 2,3 см (бедро) до 2,4 см (талия) после курса специального массажа. У испытуемых из третьей группы получающих классические массажные процедуры эти изменения были от 0,4 см (бедро) до 0,5 см (талия).

Изменение массы тела у испытуемых из первой, второй и третьей групп выглядит следующим образом. Во второй группе масса тела увеличилась на 1,8 кг, первой группе 0,4 кг, третьей группе 0,5 кг.

Таким образом, по уровню среднегрупповых результатов отмечены достоверные различия между первой и второй группами, второй и третьей группами ($p > 0,05$).

Анализ результатов позволяет нам предложить данный метод для коррекции массы и объемов отдельных участков тела.

Предлагаемый способ ручного массажа отличается от всех известных в настоящее время методик ручного массажа тем, что он основан на акцентированном воздействии либо на подкожно-жировую клетчатку, либо на мышечную ткань специально направленных приемов с учетом катаболических и анаболических процессов организма.

Разработанная методика массажа получила название **скульптурирующий массаж**

На следующем этапе эксперимента определялось влияние лунного календаря на эффективность выполнения процедур скульптурирующего массажа.

Лунный цикл, состоящий из 4-х фаз, составляет 29,5 суток. За это время происходит возврат Луны в одно и то же положение космического пространства относительно Солнца. Вокруг Земли же Луна делает полный оборот за 27,3 суток. Но астрологами в данном случае учитывается «синодический» (от слова сближение) цикл движения Луны относительно Солнца, равный 29,5 суток. Собственно каждая фаза синодического цикла равна 7,4 суток, а ее треть — чуть больше 2-х суток. Половина суток после 29-ти дней считается тридцатым лунным днем. А часть суток сразу же после новолуния считается первым лунным днем.

В новолуние Луна не видна из-за того, что находится на одной линии между Солнцем и Землей. Закрывая, таким образом, от нас Солнце, она не отражает его свет, благодаря которому мы видим Луну в темное время суток. В это время освещается только обратная сторона Луны, никогда не видимая с Земли. Именно из-за суммы сил притяжения или гравитации Луны и Солнца в этот период на Земле наблюдаются максимальные приливы и отливы. Это также стимулирует мужскую силу. В новолуние наиболее эффективно целебное воздействие. Да и растения, другие народные врачебные средства, собранные

или приготовленные в это время, наиболее подходят для всевозможных лечебных проце/jур.

В полнолуние происходит разделение гравитационного воздействия Луны и Солнца. Поэтому океанские приливы и отливы минимальны, меньше штормов и наводнений. Это время активности женской силы. Мужчины в этот период наиболее ослаблены. Растения, собранные в это время, могут обладать ядовитыми свойствами.

Также было замечено, что в период первой и третьей фазы Луны Природа и ее частица — человек, максимально накапливают и уплотняют в себе энергию. У людей в это время повышается аппетит, процессы ассимиляции преобладают над процессами диссимиляции. Во время же второй и четвертой лунных фаз происходит обратное — Природа и человек очищаются, освобождаются от лишних шлаковых накоплений. Поэтому, согласуясь с естественными лунными и нашими биоритмами в период I и III фаз, следует несколько увеличить и расширить пищевой рацион — в пределах разумного, конечно. А во время второй и четвертой — более активно заняться самоочищением организма.

Полнолуние и новолуние. В эти дни меняется атмосферное давление, движение вод. Полнолуние — это время отлива, вода как бы «сжимается». Новолуние, наоборот, «расширяет» воду и наступает прилив. Из-за этих внешних процессов в нашем организме меняется обмен веществ (распределение воды и микроэлементов). Эти особенности можно поставить себе на службу: используя различные процедуры, соблюдая диету, усилить процессы перемещения воды, промыть и очистить организм, способствовать расщеплению жиров и выводу токсинов.

Для определения эффективности использования массажных процедур в различные фазы лунного календаря было проведено экспериментальное исследование.

Мы предполагали, что использование процедур скульптурирующего массажа в определенные фазы лунного календаря позволит повысить его эффективность.

Для проведения эксперимента были созданы три группы «А» (нуждающихся в уменьшении мышечных обхватов и массы тела) и три группы «В» (нуждающихся в увеличении мышечных обхватов и массы тела). Количество испытуемых в каждой группе 36 человек. Каждая группа была подразделена на четыре подгруппы в зависимости от возраста и пола испытуемых (три подгруппы женщин 18-28 лет, 29-41 год, 42-52 года, и подгруппа мужчин 25-37 лет).

Первая группа выполняла процедуры скульптурирующего массажа в первую и третью фазу лунного месяца, вторая группа выполняла процедуры скульптурирующего массажа во вторую и четвертую фазу лунного месяца, и третья группа выполняла процедуры скульптурирующего массажа в течение всего месяца через два дня на третьей. Испытуемые всех групп получили восемь процедур.

Для определения частей тела, нуждающихся в коррекции, проводили антропометрические измерения. Показатели испытуемых сравнивали со стандартными показателями и определяли степень отклонения в ту или иную сторону. При проведении процедур смазывающие и разогревающие вещества не использовались. Результаты фиксировались через 10-14 дней после последней массажной процедуры.

Анализ результатов эксперимента по использованию скульптурирующего массажа для уменьшения мышечных обхватов и массы тела показал, что средние результаты занимающихся из первой группы, находились в интервале от 1,9 ± 0,5 см (бедро) до 2,0 ± 0,5 см (талия). Средние изменения в мышечных обхватах у занимающихся из второй группы находились в интервале от 3,6 ± 0,6 см (бедро) до 3,7 ± 0,7см (талия), у испытуемых из третьей группы эти изменения были от 2,0 ± 0,5 см (бедро) до 2,3 ± 0,6 см (талия).

Общий процент жира у испытуемых из второй группы снизился с 33,5 ± 1,4% до 26,9 ± 1,5%, первой группы с 32,8 ± 1,0% до 31,5 ± 0,8 %, третьей группы с 32,9 ± 1,3 % до 31,4 ± 1,1 %. Такая же тенденция наблюдается у испытуемых первой, второй и третьей групп при изменении массы тела. Во второй группе масса тела уменьшилась на 2,8 ± 0,6 кг, в первой группе на 1,5 ± 0,6 кг, в третьей группе на 1,3 ± 0,5 кг.

Таким образом, по уровню среднегрупгювых результатов отмечены достоверные различия между первой и второй группами, второй и третьей группами ($p > 0,05$).

Анализ результатов эксперимента по использованию скульптурирующего массажа для увеличения мышечных обхватов и массы тела (испытуемые групп В) показал, что средние результаты занимающихся из первой группы, находились в интервале от 2,7 ± 0,5 см (бедро) до 2,6 ± 0,5 см (талия). Средние изменения в мышечных обхватах у занимающихся из второй группы находились в интервале от 1,4 ± 0,4 см (бедро) до 1,7 ± 0,5см (талия), у испытуемых из третьей группы эти изменения были от 1,3 ± 0,5 см (бедро) до 1,6 ± 0,4 см (талия).

Изменение массы тела у испытуемых из первой, второй и третьей групп выглядит следующим образом. Во второй группе масса тела увеличилась на 0,6 кг, первой группе 1,8 кг, третьей группе 0,5 кг.

Таким образом, но уровню среднегрушювых результатов отмечены достоверные различия между первой и второй группами, первой и третьей группами ($p > 0,05$).

Исходя из результатов экспериментального исследования наиболее эффективными фазами лунного календаря для уменьшения объемов и массы тела можно считать вторую и четвертую фазу, для увеличения мышечных объемов первую и третью фазу. •

ГЛАВА 4. СКУЛЬПТУРИРУЮЩИЙ МАССАЖ — ДЕЙСТВИЕ И ТЕХНИКА

Механизм действия массажа на организм человека представляет собой сложный биологический процесс, проходящий в целостном организме. Воздействие на поверхность тела относится к механическим раздражениям. Последовательное включение в процесс отдельных функциональных систем и органов при воздействии массажа вызывает сложную рефлекторную реакцию. Различные приемы массажа, первоначально воздействуя на кожу, посредством нервно-рефлекторных, гуморальных и механических факторов оказывают влияние на весь организм.

Массаж воздействует на нервные рецепторы, откуда импульсы афферентным путем доходят до коры головного мозга, а оттуда трансформированная энергия по эфферентным путям направляется в органы и ткани. Этот процесс связан с включением гормональных регуляторов, обеспечивающих транспорт гормонов, медиаторов к тканям и клеткам, что изменяет тканевой метаболизм. Изменяя направленность, силу и продолжительность массажного воздействия можно активизировать газообмен и потребление кислорода тканями.

Направленность массажа: коррекция подкожно-жировой клетчатки (уменьшение) или мышечной ткани (увеличение) зависит от направленности метаболических процессов организма. Изучение особенностей обмена веществ в месячном цикле, уровень андрогенов, эстрогена и прогестерона в крови,

фаз лунного календаря, позволяет определить наиболее благоприятные периоды (дни) для воздействия массажных приемов с целью усиления катаболических и анаболических процессов организма.

Отличительная особенность выполнения скульптурирующего массажа для усиления катоболических процессов организма заключаются в преимущественном воздействии на подкожно-жировую клетчатку. Приемы выполняются мягко, чтобы не было повреждения капилляров и лимфатических сосудов. Приемы массажа вызывают расширение функционирующих капилляров, раскрытие резервных капилляров в коже и подкожной клетчатке, что способствует улучшению метаболизма. Массажное воздействие положительно влияет на образование гистамина и гистаминоподобных веществ, которые вместе с аминокислотами и полипептидами разносятся с током лимфы и крови, повышая содержание адреналина в крови. Адреналин в свою очередь стимулирует освобождение жирных кислот из жировой ткани путем активизации фермента, связанного с клеточной мембраной. Также происходит изменение электрического потенциала на мембране клетки, что приводит к перераспределению ионов калия и натрия (калиево-натриевой насос). Ионы калия попадают внутрь клетки, ионы натрия — в межклеточное пространство, присоединяя к себе молекулы воды и растворенные в ней вещества, которые по капиллярнам кровеносной и лимфатической системам попадают в общее кровяное и лимфатическое русло и далее физиологическим путем выводятся из организма.

Таким образом, массажные приемы, воздействуя на подкожно-жировую клетчатку, будут способствовать ее уменьшению за счет выведения избыточной воды, а усиление кровообращения в жировой ткани и увеличение количества гормонов в крови будет стимулировать высвобождение жира из клетки.

Приемы скульптурирующего массажа для усиления анаболических процессов организма акцентированно воздействуют

на мышечную ткань, приводя к положительным функциональным и структурным изменениям в массируемых мышцах.

Массаж в данном случае является особой формой тренировки мышц, улучшения пластических и энергетических процессов в них. При этом массаж обеспечивает избирательную тренировку не только поверхностно расположенных мышц, но и более глубоко лежащих, что приводит к положительным функциональным и структурным изменениям в массируемых мышцах. Увеличение поперечного сечения мышцы происходит за счет утолщения волокон (увеличение саркомеров в поперечном сечении мышцы), при уменьшении саркоплазматических пространств.

Примечание:

Количество волокон в каждой отдельно взятой мышце обусловлено генетически и, как показывают научные исследования, это количество нельзя изменить.

Техника и методика выполнения массажных приемов

На практике выделяют несколько основных приемов массажа — это поглаживание, выжимание, разминание, растирание, активные и пассивные движения, вибрация.

За основу в данном пособии взята техника выполнения приемов, разработанная российскими специалистами массажа А.А. Бирюковым, В.И. Васичкиным, А.М. Тюриным и В.Н. Фокиным и французским врачом П. Кошем. Из всего многообразия приемов выбраны те, которые в большей степени отвечают нашим задачам. Некоторые приемы, описанные данными авторами, были видоизменены. В ряде приемов расширено применение на тех мышцах и зонах тела, где они ранее не применялись.

Из групп приемов в нашу методику массажа для усиления катаболических процессов в организме входят поглаживание, выжимание, разминание, растирание и вибрация. Причем в каждой группе приемов основную роль выполняют приемы в большей степени воздействующие на подкожно-жировую клетчатку.

Массаж, используемый для усиления анаболических процессов, включает в себя приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации. Главный объект воздействия массажных приемов при этом этапе массажа — мышечная ткань.

Приемы скульптурирующего массажа при акцентированном воздействии на подкожно-жировую клетчатку проводятся мягко, нежно, без повреждения мелких лимфатических и кровеносных сосудов, при акцентированном воздействии на мышечную ткань сильно, жестко достигая не только поверхностно, но и глубоко лежащих мышц.

Основные правила выполнения массажных приемов

1. Все приемы выполняются по направлению лимфатических путей, по направлению к ближайшим лимфатическим узлам (рис. 7).
2. Массаж лимфатических узлов исключен.
3. При выполнении любого приема необходимо соблюдать определенный темп и ритм движений и силу давления.
4. Массажные приемы не должны вызывать болевых ощущений.
5. Положение массируемого должно исключать напряжение массируемых частей тела и позволять максимально расслабляться.

6. Массировать следует ближние конечности и дальнюю сторону спины, шеи и поясницы.

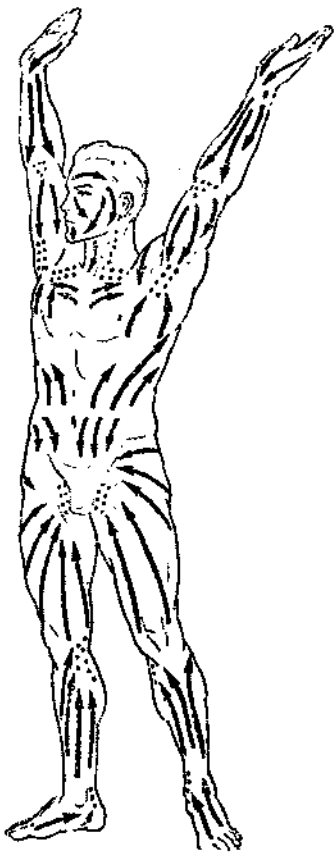


Рис. 7 Направление массажных движений

(А- сзади, В - спереди)

7. Прием должен быть конкретным, максимально эффективным и достигать поставленной цели (правило Боудича). Конкретность выражается в понимании специалистом

физиологического действия приема. *Например: создать отток лимфы, усилит*!или восстановить кровообращение, расслабить мышцы и т.д.*

8. Прием должен быть экономичным и выполняться по мере необходимости, расслабленными руками и кистями.

9. Использование приемов массажа с применением отягощения, так, чтобы рука, контактирующая с телом пациента, несла только сенсорную нагрузку, то есть, выполняла лишь осязательную функцию, а силовое воздействие осуществлялось от верхнего плечевого пояса отягощающей руки, за счет собственного веса тела.

Поглаживание

При выполнении поглаживания с кожи механически удаляются отмершие чешуйки эпидермиса, улучшается кожное дыхание, усиливается выделительная функция сальных и потовых желез. Поглаживание расширяет кровеносные сосуды кожи, способствует раскрытию резервных капилляров, усиливается отток венозной крови и лимфы, устраняются застойные явления, активизируется тонус кожно-мышечных волокон, улучшается эластичность и упругость кожи.

Поглаживание — легкий поверхностный прием; выполняется ладонной поверхностью расслабленной кисти. Четыре пальца сомкнуты, большой палец отведен до предела в сторону. Также поглаживание можно выполнять подушечкой большого пальца (на небольших участках тела), подушечками 2-5-го пальцев, основанием ладони, кулаком, тыльной поверхностью кисти. Поглаживание можно выполнять также с отягощением, с различной степенью надавливания.

Поглаживание выполняется медленно и ритмично, что улучшает освобождение лимфатических сосудов и успокаивает массируемого. С поглаживания начинается и заканчивается каждая массажная процедура, также этот прием является связующим элементом между другими приемами, используемыми в сеансе.

Прямолинейное поглаживание. Массажист располагается перпендикулярно к массируемому участку. Кисть движется по массируемой поверхности передним ходом (рис. 8-12).

Рис. 8-12 Прямолинейное поглаживание на спине. Последовательность выполнения.

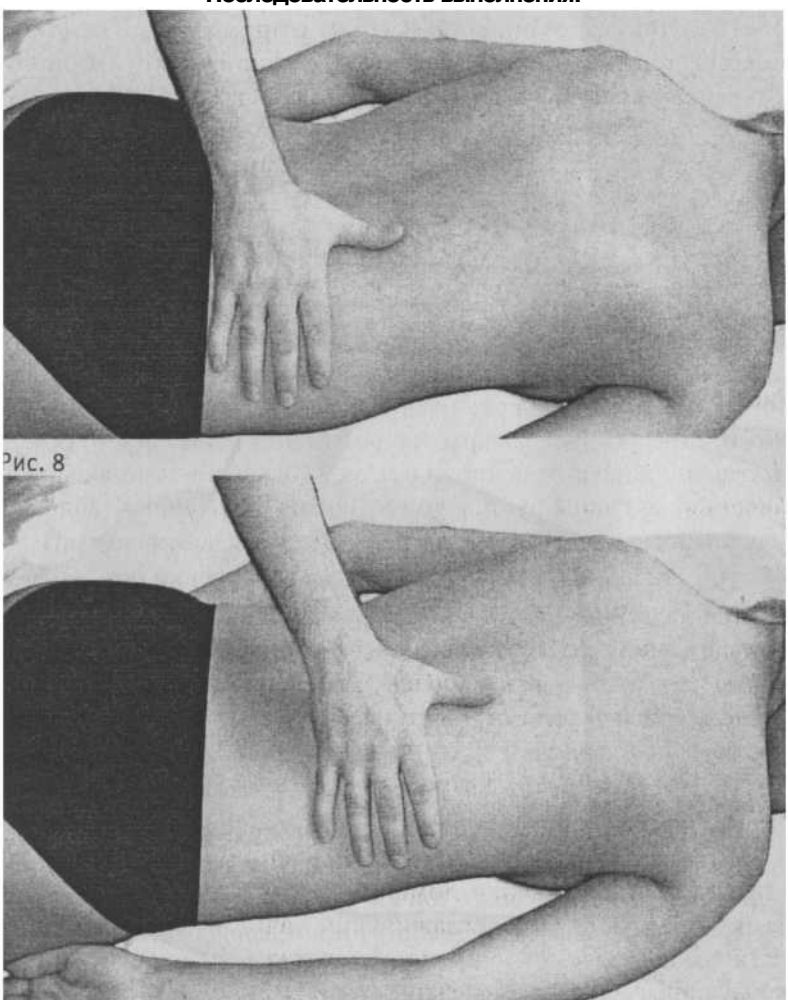


Рис.9

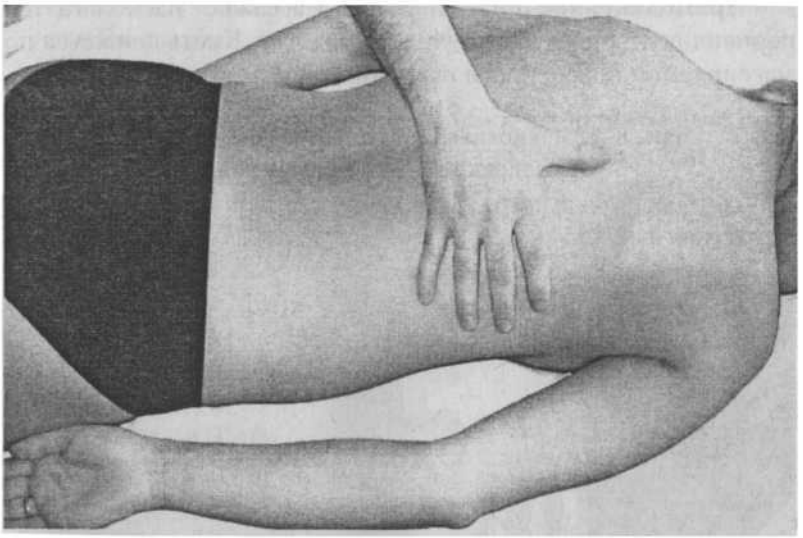


Рис. 10

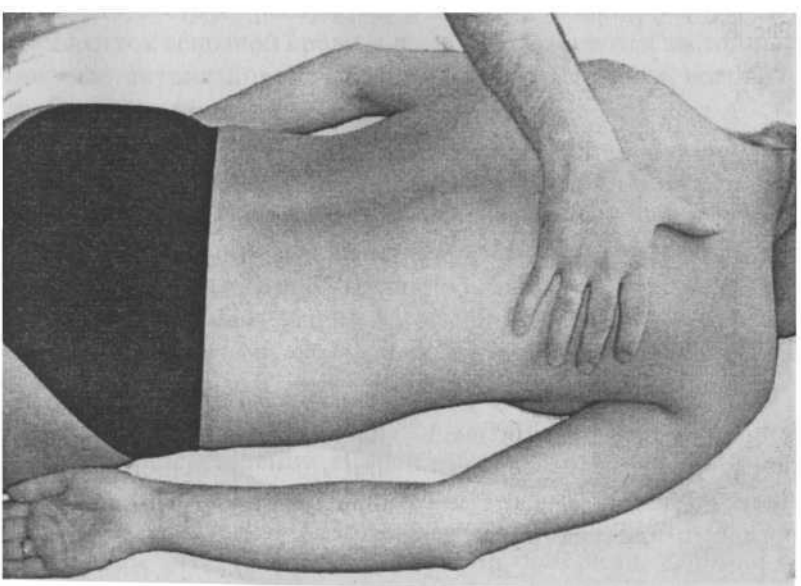


Рис. 11

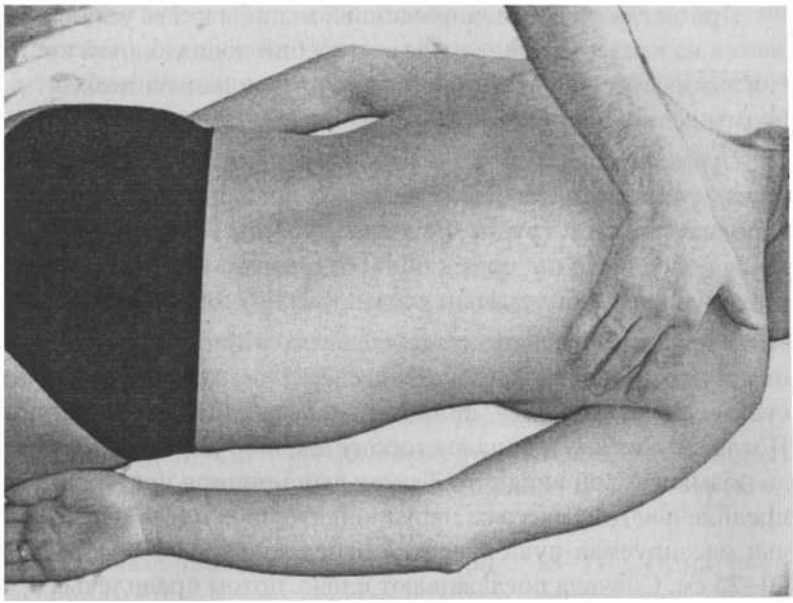


Рис. 12

Поглаживание спины. Положение массируемого: лежа на животе, лоб на скрещенных пальцах рук или на тыльной стороне кисти ближней руки, лицо повернуто в сторону, противоположную массируемому участку. В исходном положении кисть массажиста на длинной мышце спины в области поясницы. Четыре пальца сомкнуты и расположены поперек мышцы, большой палец отведен (но не напряжен) и расположен вдоль мышцы.

Рука движется вверх от поясницы до основания шеи. В конце поглаживания большой палец присоединяется к четырем и поглаживает верхние пучки трапециевидной мышцы. Далее кисть возвращается и устанавливается для выполнения поглаживания нового участка.

При поглаживании широчайшей мышцы кисть устанавливается на косых мышцах живота у гребня подвздошной кости. Поглаживание выполняется вверх, четыре пальца доходят до по/шышечной впадины, а большой /ю дельтовидной мышцы.

Поглаживание шеи и трапециевидной мышцы. Положение массируемого: голова лежит на скрещенных пальцах рук, подбородок прижат к груди. Движение начинается сверху от границы волосяного покрова к области плечевого сустава. Левую сторону шеи удобно массировать правой рукой и наоборот.

Поглаживание верхних конечностей. Массируется ближняя рука, лежащая вдоль тела, слегка согнутая в локтевом суставе,, для наиболее полного расслабления мускулатуры. Поглаживают внутреннюю сторону плеча от локтевого сустава до подмышечной впадины. Так же выполняется поглаживание предплечья. Для массажа наружной стороны плеча и предплечья массируемая рука кладется перед головой на расстоянии 20-25 см. Сначала поглаживают плечо, потом предплечье.

Поглаживание на поясницу. Поглаживание выполняется от крестцовой области вверх до ребер, в сторону до косых мышц живота.

Поглаживание ягодичных мышц. Большой палец массирующей руки расположен вдоль межъягодичной складки, четыре пальца обращены к бедру. Поглаживание выполняется от ягодичной складки к гребню подвздошной кости, затем рука опускается к паховым лимфатическим узлам.

Поглаживание задней поверхности бедра. Движение выполняется от подколенной ямки до ягодичной складки по трем участкам внутреннему, среднему и наружному.

Поглаживание задней поверхности голени. Рука массажиста расположена поперек голени, большой палец максимально отведен. Движение выполняется от пятки до подколенной ямки.

Поглаживание стопы. Положение массируемого: лежа на животе, нога приподнята. Массажист стоит перпендикулярно к массируемому. Прием выполняется от пальцев до пятки.

Поглаживание на стопе. Положение массируемого: лежа на спине. Массажист стоит продольно к массируемому. Поглаживание выполняется от пальцев до голеностопного сустава, другая рука немного пронирует голень.

Поглаживание передней поверхности голени. Положение массируемого: сидя. Поглаживания выполняются по берцовым мышцам и направлены от голеностопного сустава к коленному суставу.

Поглаживание передней поверхности бедра. Рука массажиста движется последовательно по внутреннему, среднему, наружному участкам от коленного сустава до конца бедра.

Поглаживание грудных мышц. Движение начинается от нижнего края грудной клетки, заканчивается около подмышечной ямки. Левая грудная мышца поглаживается правой рукой, правая — левой.

Попеременное поглаживание (рис. 13-17). Одна рука заканчивает движение передним ходом, другая переносится скрестно и выполняет движение обратным ходом. Положения массируемого и массажиста при выполнении попеременного поглаживания те же, что и прямолинейного поглаживания.

Поглаживание спины. Прием выполняется сначала на длинных мышцах спины, потом на среднем участке и широчайших мышцах спины.

Поглаживание шеи и трапециевидных мышц. Положение массируемого: лоб лежит на скрещенных пальцах рук. Поглаживание выполняется от границы волосяного покрова до плечевого сустава.

Поглаживание верхней конечности. Массируемая рука лежит вдоль туловища ладонью вверх, слегка согнутая в локтевом суставе. Попеременно поглаживают внутреннюю сторону плеча от локтевого сустава до подмышечной впадины. Так же выполняется поглаживание предплечья. Для массажа наружной стороны плеча и предплечья массируемая рука кладется

перед головой па расстоянии 20-25 см. Сначала поглаживается наружная часть плеча, потом предплечье.

Поглаживание поясницы. Поглаживание выполняется от кушетки с ближней стороны по 4-5 линиям до кушетки с противоположной стороны.

Поглаживание ягодичных мышц. Движение выполняется по трем участкам: внутреннему, среднему и наружному; от ягодичной складки по направлению к паховым лимфатическим узлам.

Поглаживание задней поверхности бедра. Прием выполняется от подколенной ямки до ягодичной складки по трем участкам внутреннему, среднему и наружному, от подколенной ямки к ягодичной складке.

Поглаживание задней поверхности голени. Движение выполняется от пятки и заканчивается у коленного сустава.

Поглаживание на стопе. Прием выполняется от пальцев до коленного сустава

Поглаживание передней поверхности голени. Массажист сидит напротив массируемого. Движения выполняются от голеностопного сустава до коленного.

Поглаживание передней поверхности бедра. Прием выполняется по трем участкам: внутреннему, среднему и наружному.

Поглаживание грудных мышц. Движение рук направлено к подмышечным лимфатическим узлам.

Поглаживание живота. Массажист находится справа от массируемого. Левая рука ладонью вниз (правая ее отягощает), лежит на животе около паховой складки и выполняет движения до правого подреберья. После чего левую кисть поворачивают тыльной стороной вниз и производят поглаживание поперек живота до левого подреберья, здесь положение рук меняется: ладонью вниз лежит правая рука, левая кисть ее отягощает) и продолжается поглаживание до левой паховой области.

Рис. 13-17. Попеременное поглаживание на спине. Последовательность выполнения.

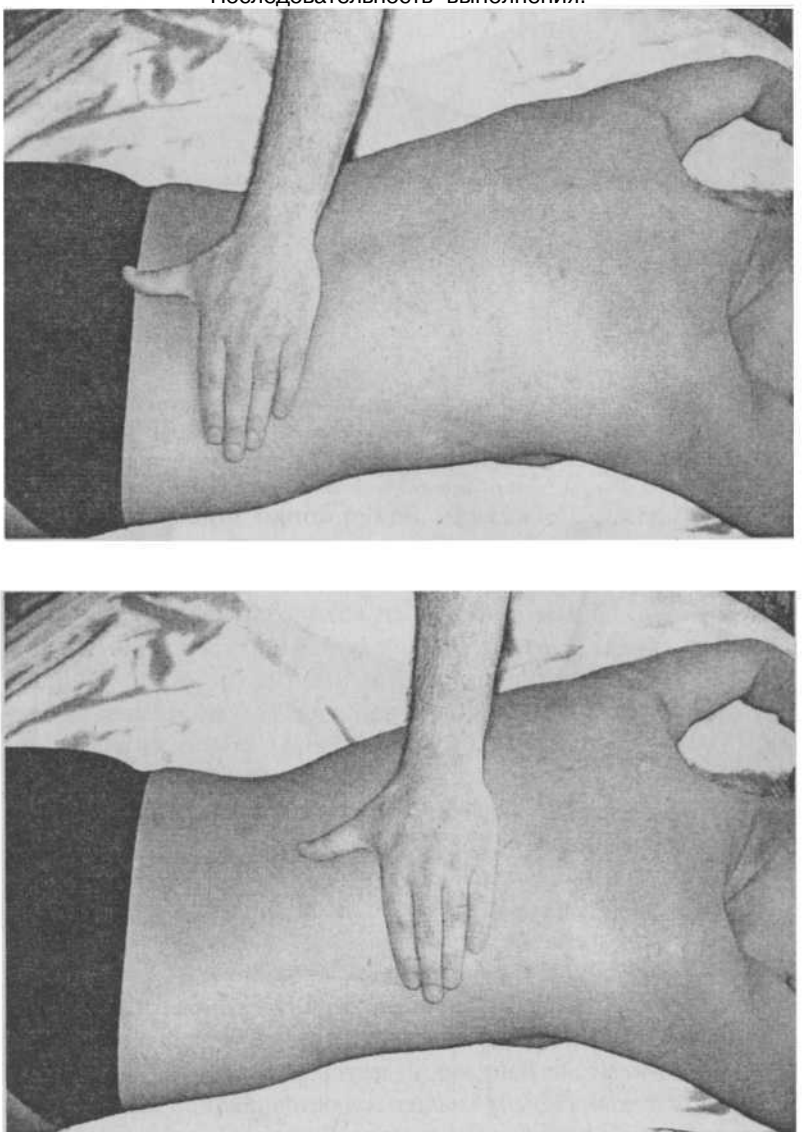


Рис. 14

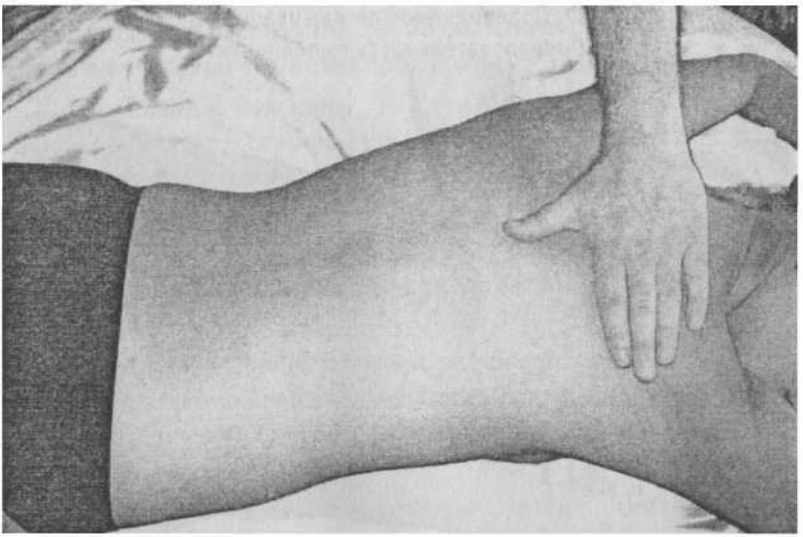


Рис. 15

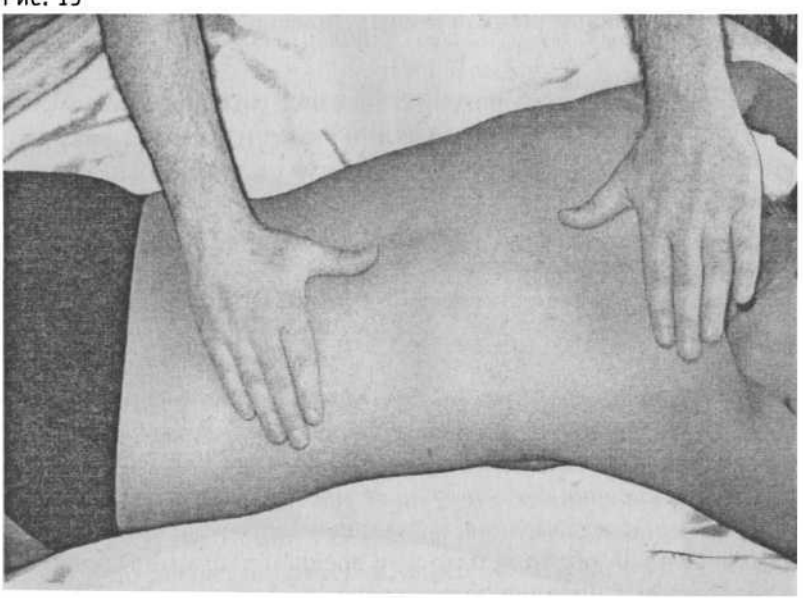


РИС. 16

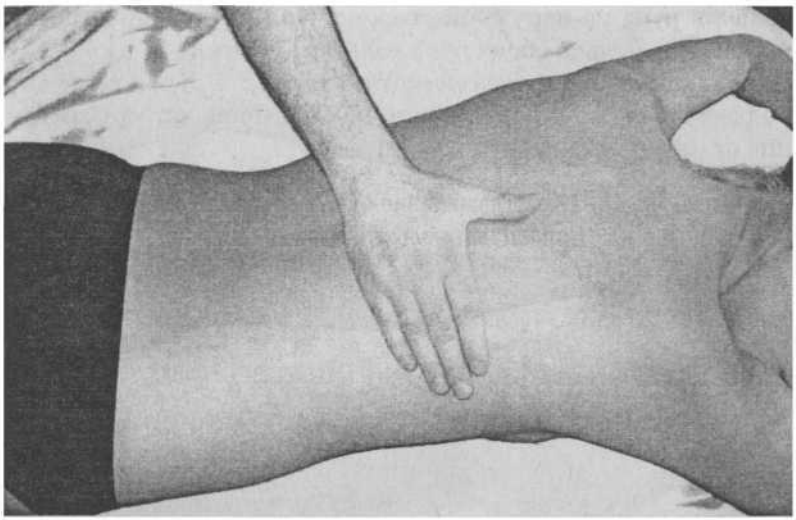


Рис. 17

Поглаживание одной рукой. Массажист стоит продольно к массируемому. Рука движется передним ходом (рис. 18-22).

Поглаживание на шее. В исходном положении ближняя рука массажиста находится на длинной мышце дальней стороны спины у гребня подвздошной кости. Дальняя рука выполняет движение на ближней стороне спины. Выполнение приема заканчивается на широчайших мышцах.

Поглаживание на шее. Положение массируемого: лежа, голова на скрещенных кистях. Массажист у изголовья кушетки. Поглаживание выполняется поочередно с одной и другой стороны от волосяного покрова. Движения заканчивается у плечевого сустава.

Поглаживание на пояснице. Массажист стоит на уровне верхней трети бедра. Движение выполняется правой рукой по правой стороне от позвоночного столба до кушетки.

Поглаживание на ягодичных мышцах. Массажист стоит продольно. Поглаживание выполняется от ягодичных складок по крестцовой области, затем по средней части и по боковым участкам по направлению к паховым лимфатическим узлам.

Поглаживание задней поверхности бедра. Ближняя рука массажиста выполняет движение по внутренней стороне бедра,

дальняя рука по наружной стороне. При выполнении движения четыре пальца обеих рук скользят кушетки.

Поглаживание задней поверхности голени. Приподнимая и поддерживая голень под углом 45-90°, проводят поглаживание от пятки до коленного сустава.

Рис. 18-22. Поглаживание одной рукой на голени. Последовательность выполнения.

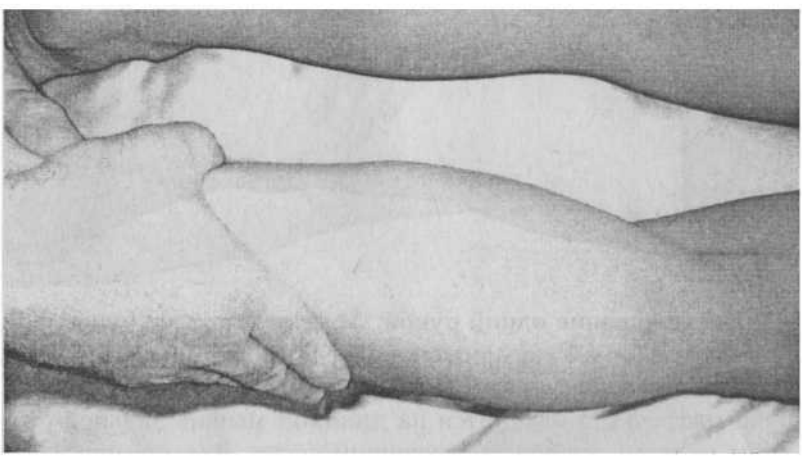


Рис. 18

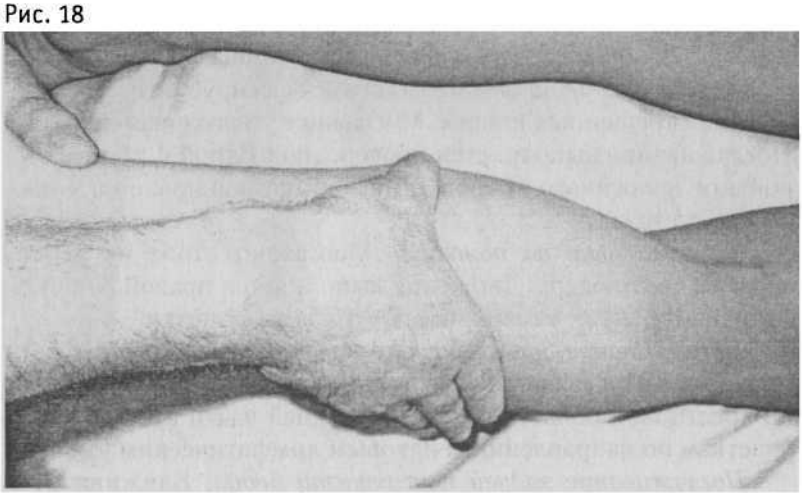


Рис. 19

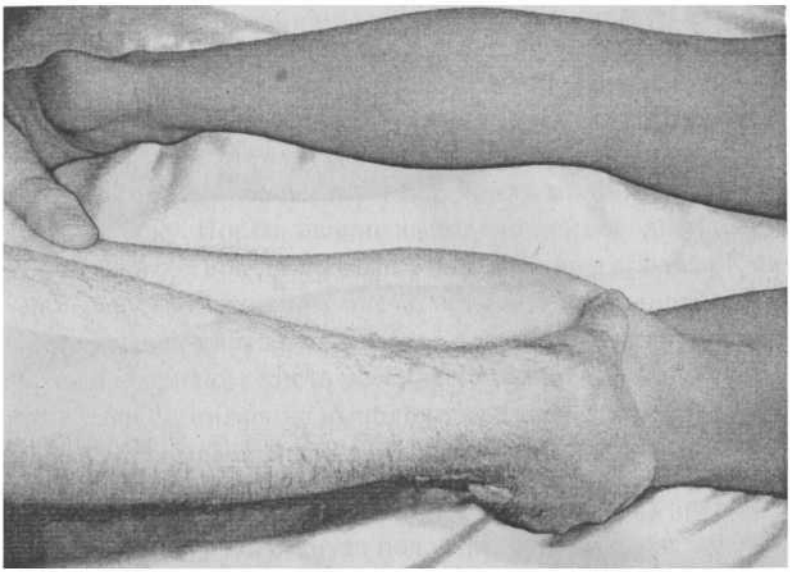


Рис. 20

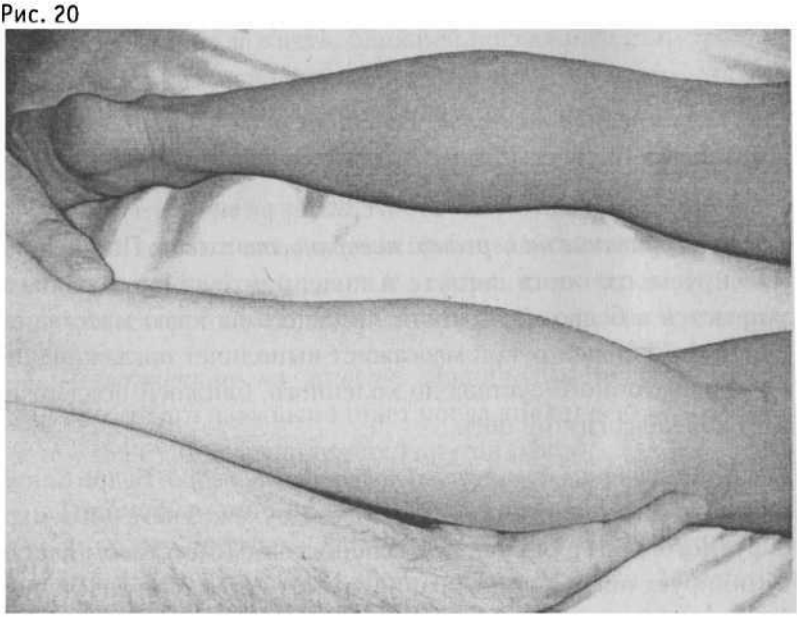


Рис. 21

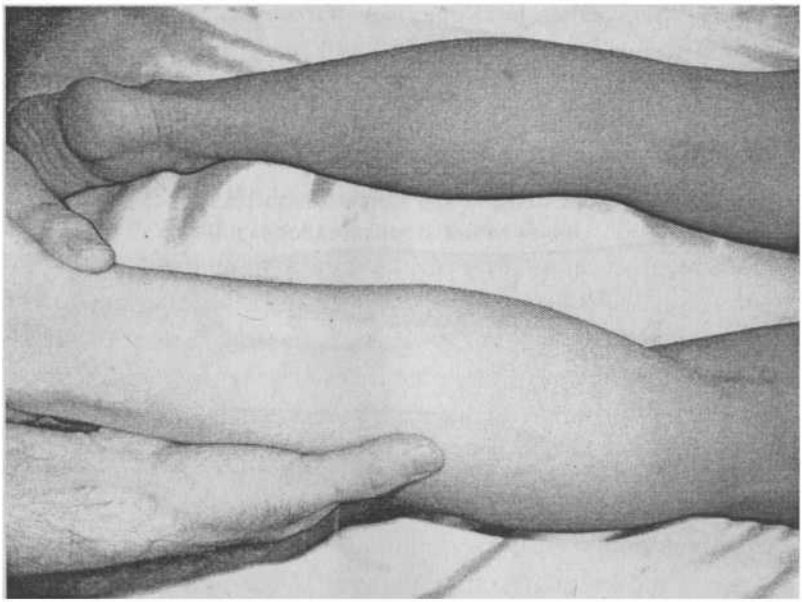


Рис.22

Поглаживание на стопе. Ближняя рука выполняет поглаживание от пальцев к голеностопному суставу, дальняя рука фиксирует стопу со стороны подошвы.

Поглаживание на передней поверхности голени. Положение массируемого: нога согнута в коленном суставе, пальцами упирается в бедро массажиста, сидящего на краю массажной кушетки. Дальней рукой массажист выполняет поглаживание от голеностопного сустава до коленного, ближней поддерживает колено согнутой ноги.

Поглаживание на передней поверхности бедра. Бедро ближней ноги массажиста под ахилловым сухожилием ноги массируемого. Дальняя рука под голеностопным суставом слегка супинирует ногу. Поглаживание выполняется ближней рукой на внутреннем участке бедра от колена к паховым лимфати-

ческим узлам. Поменяв положение рук, прием выполняется на наружном участке бедра, от колена к гребню подвздошной кости.

Поглаживание па плече. Массажист стоит перпендикулярно к массируемому, прижимая кисть массируемой руки к своему боку. Поглаживание выполняется свободной рукой от локтевого сгиба до подмышечной впадины (большой палец с наружной стороны плеча, четыре с внутренней). Для поглаживания наружного участка плеча массажист располагается продольно, а кисть массируемого прижимает плечом к своему боку. Движение выполняется дальней рукой от локтевого сустава до плечевого сустава.

Поглаживание па предплечье. Положение массируемого: лежа на спине, рука согнута под углом 90° и упирается в кушетку. Массажист стоит продольно. Дальней рукой он фиксирует предплечье за кисть, ближней поглаживает внутренний участок от кисти до локтевого сустава. Для поглаживания внешнего участка массажист меняет положение рук: дальней выполняет поглаживание, а ближней фиксирует кисть.

Поглаживапие на груди. Кисть массажиста в исходном положении лежит ниже грудных мышц. Поглаживание выполняется вдоль грудины вверх и в сторону; поочередно с одной и другой стороны к подмышечным лимфатическим узлам.

Поглаживание на животе. Ладонь правой руки массажиста у левого паха выполняет поглаживание до подреберья, затем тоже самое выполняется другой рукой.

Гребнеобразное поглаживание (рис. 23-27). Движение выполняется костными выступами основных фаланг полусогнутых в кулак пальцев одной или двух кистей. Массажист стоит продольно к массируемому.

Рис. 23-27. Гребнеобразное поглаживание на спине. Последовательность выполнения.

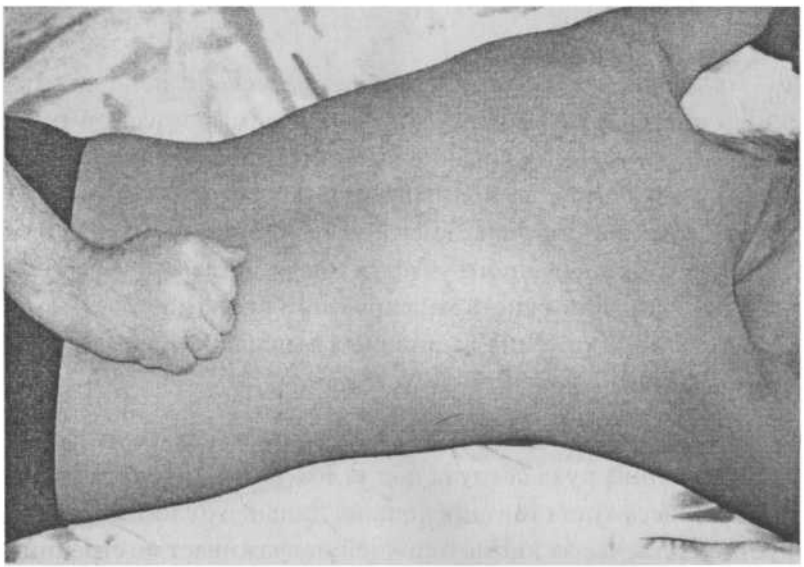


Рис. 23

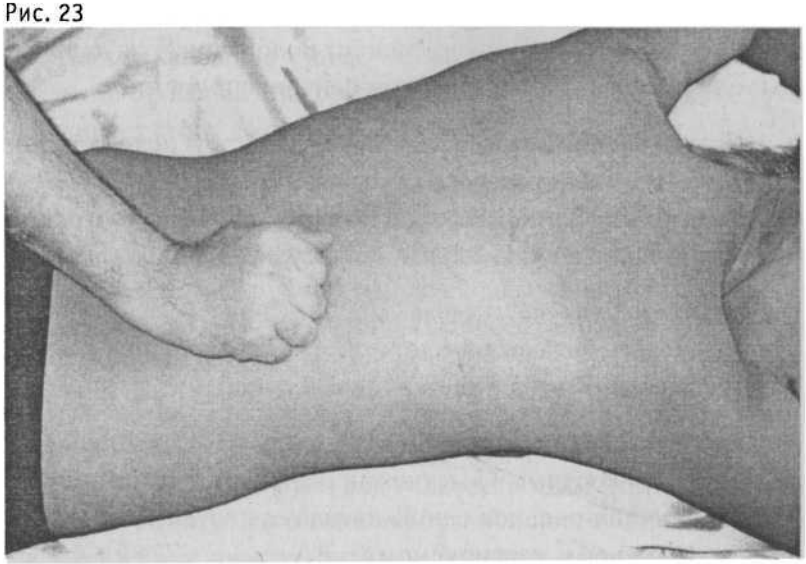


Рис. 24

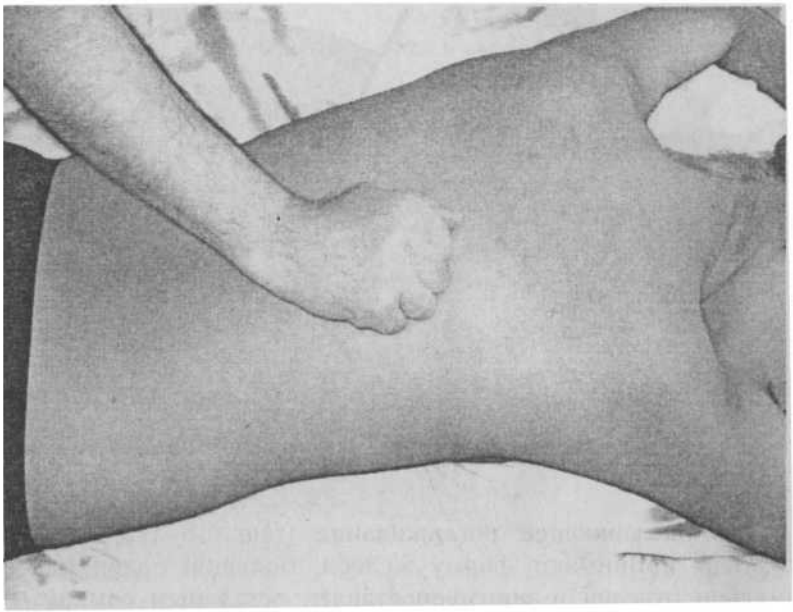
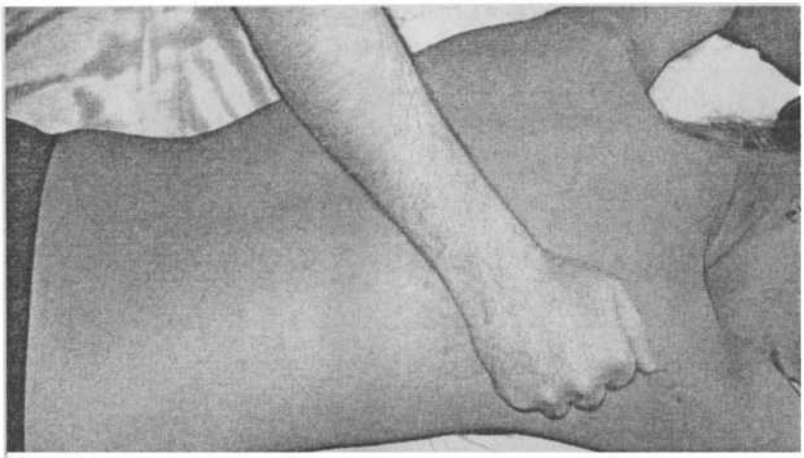


Рис. 25

Рис. 26



КИС. 27

Обхватывающее поглаживание (рис. 28-32) Кисть и пальцы принимают форму желоба. Большой палец максимально отведен и противопоставлен остальным сомкнутым пальцам. Кисть обхватывает массируемую поверхность и выполняет движение к ближайшему лимфатическому узлу. Чаще всего применяется на конечностях. Массажист стоит продольно к массируемому.

Рис. 28-32. Обхватывающее поглаживание на бедре. Последовательность выполнения.

Рис. 28

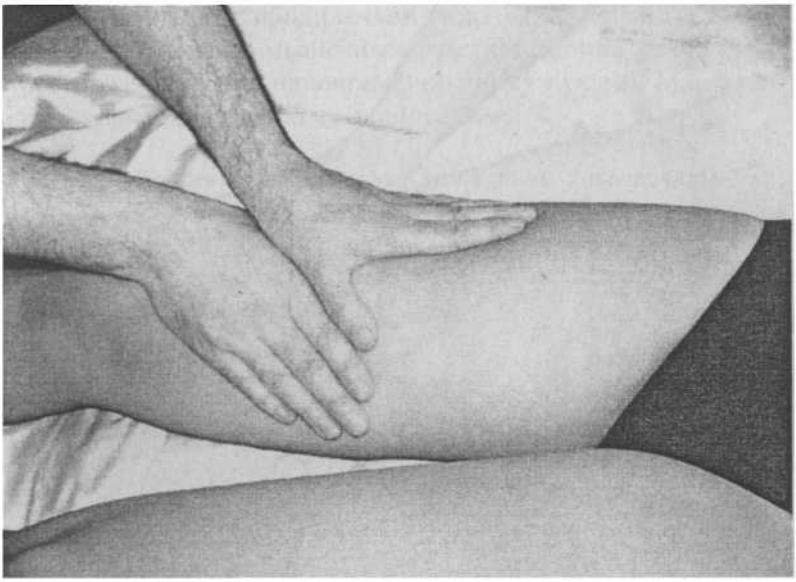


Рис. 29

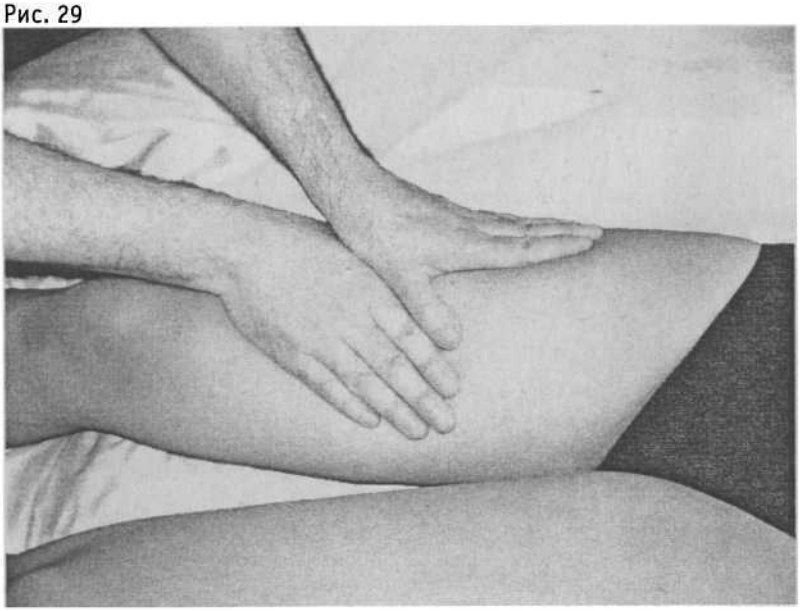


РИС. 30

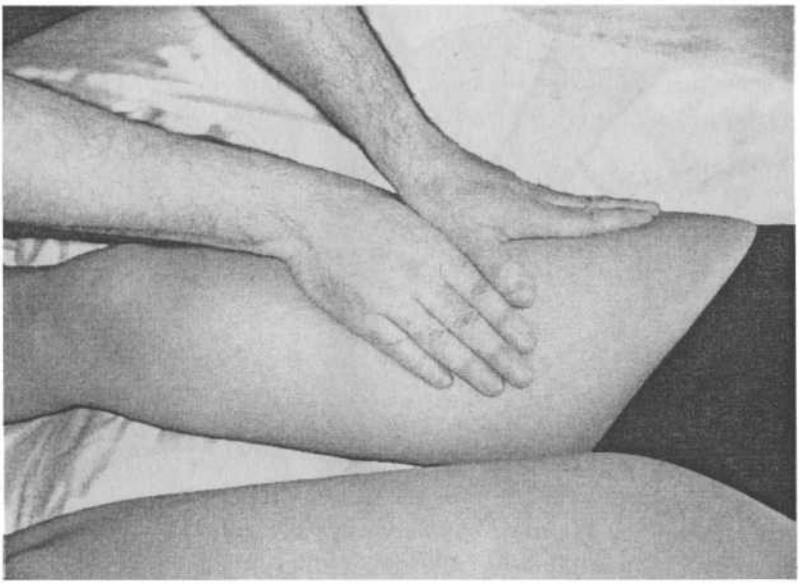


Рис. 31

Рис. 32

Поглаживание предплечьем (рис. 33-37). Прием выполняется на больших мышечных участках (спина, пояснично-крестцовая область) одновременно двумя руками. Массажист стоит перпендикулярно к массируемому.

Рис. 33-37. Поглаживание предплечьем на спине. Последовательность выполнения.

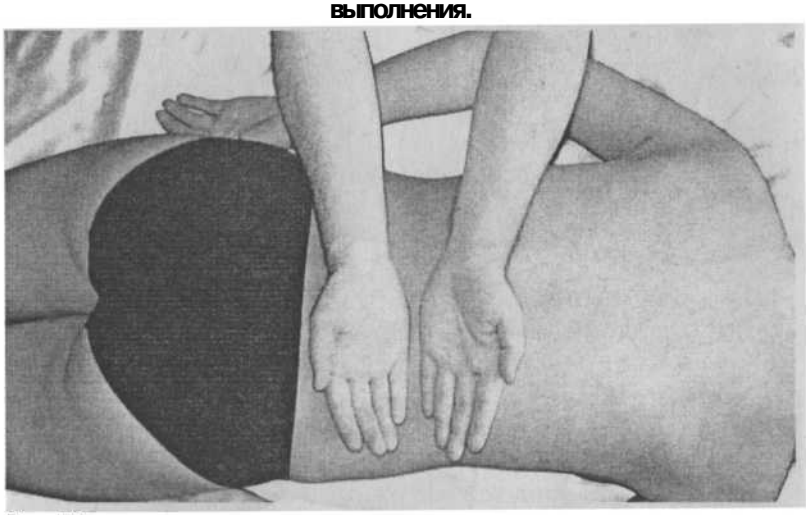


Рис. 33

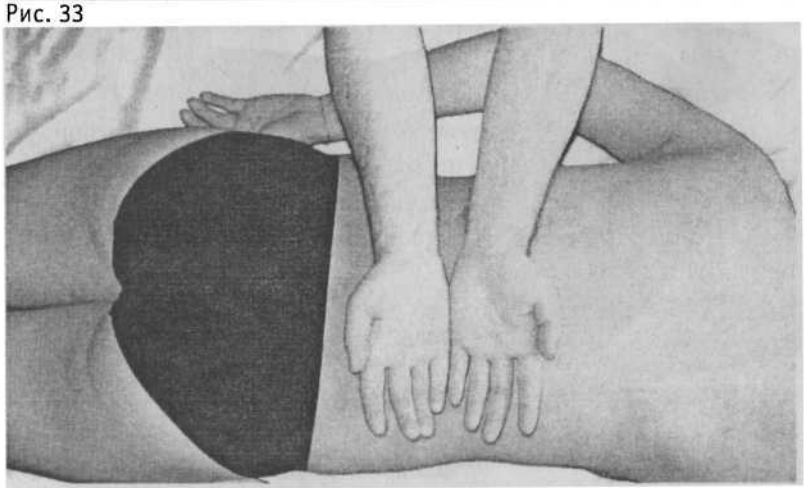


Рис. 34

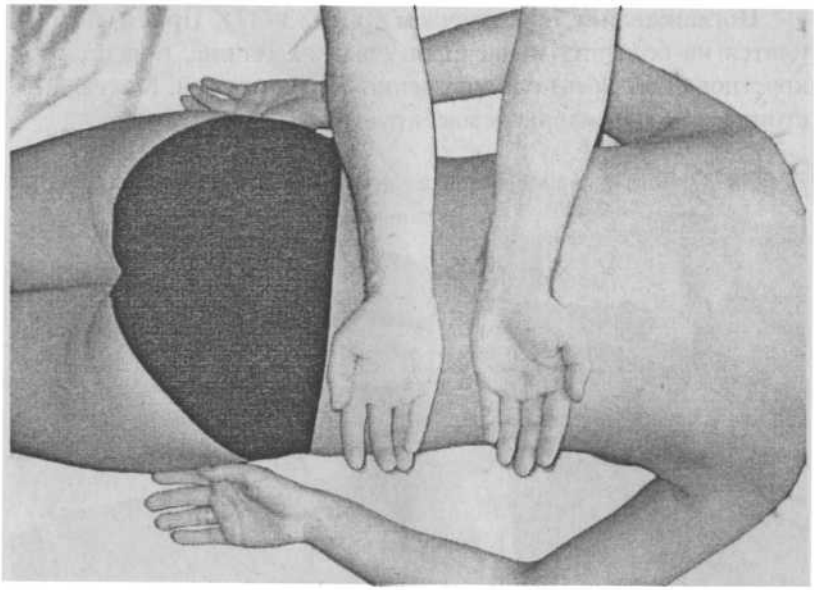


Рис. 35

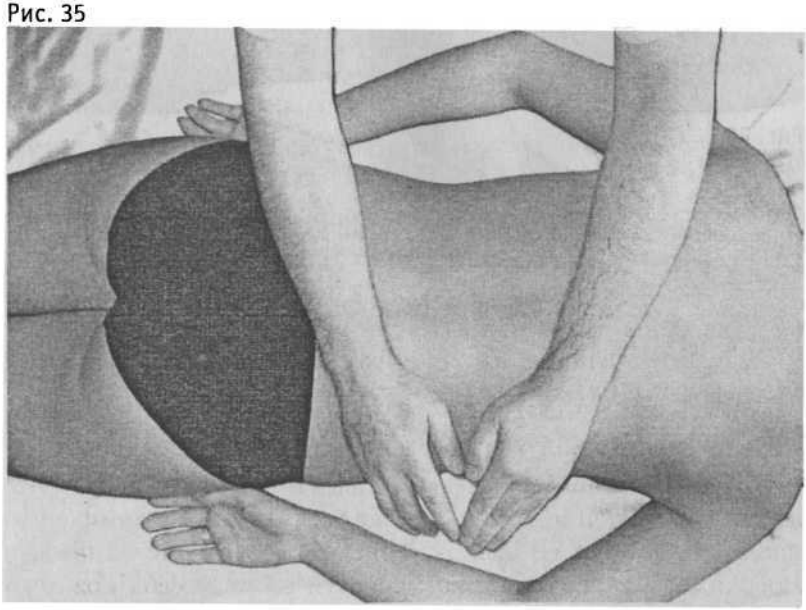


Рис. 36

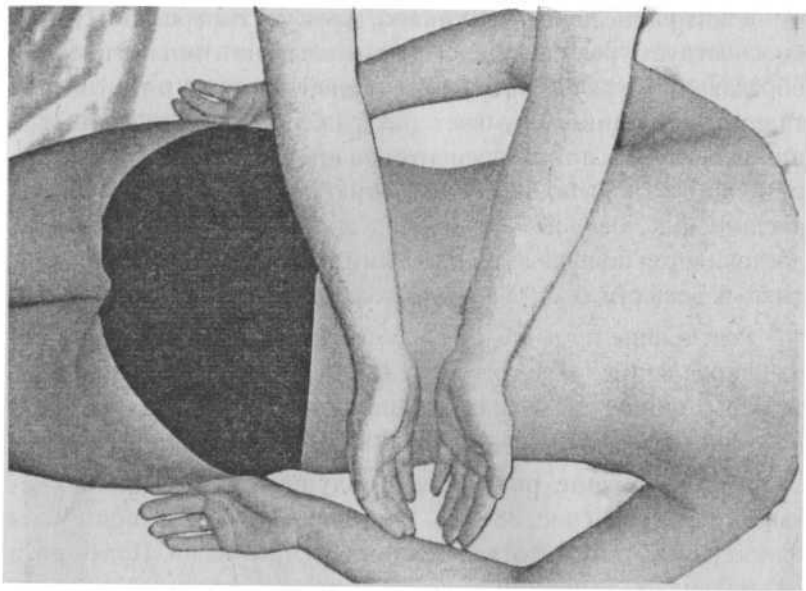


Рис. 37

Возможные ошибки:

- вместо скольжения по коже происходит ее смещение;
- движения выполняются не ритмично, что затрудняет лимфоток;
- кисть неплотно прилегает к массируемой поверхности;
- чрезмерное давление при выполнении приема вызывает неприятные ощущения у массируемого;
- при выполнении приема двумя руками руки не возвращаются в исходное положение кратчайшим путем.

Растирание

Прием растирания, наряду с выжиманием, играет одну из главных ролей в данном методе массажа. При растирании массируемая рука не скользит по коже, в отличие от поглаживания, а смещает, сдвигает, образуя впереди себя кожную складку. Пальцы слегка согнуты в межфаланговых суставах.

Растирание действует сильно, вызывая гиперемию. Прием способствует разрыхлению, размельчению патологических образований в различных слоях тканей. Смещая и растягивая ткани, растирание вызывает раздражение расположенных в них рецепторов, а также рецепторов кровеносных сосудов. Это приводит к значительному усилению кровообращения за счет расширения сосудов и ускорения кровотока в них. К тканям доставляется больше кислорода, питательных и химически активных веществ, быстрее удаляются продукты обмена.

Растирание проводится в любом направлении, независимо от направления лимфатических путей. Для усиления воздействия с 3 процедуры и до окончания курса приемы растирания выполняются с отягощением.

Кругообразное растирание подушечкой большого (четырех пальцев) (рис. 38-42). Растирание может выполняться одной рукой, рукой с отягощением, двумя руками. Подушечка (и) пальца (в) выполняют кругообразные движения на массируемом участке. Пальцы правой руки выполняют движения по часовой стрелке, левой руки — против. При выполнении растирания большим пальцем четыре остальных являются опорой, и, наоборот, при выполнении движений 2-5-м пальцами, большой палец или основание ладони выполняет функции опоры. При выполнении круговых движений пальцы правой и левой рук движутся с «запаздыванием».

Растирание спины. Положение массируемого: лежа на животе, голова на кисти ближней руки, дальняя рука вытянута вдоль туловища и слегка согнута в локтевом суставе. Массажист стоит продольно к массируемому. Пальцы массирующей руки расположены под углом 30-60° к массируемому участку и круговыми движениями передвигаются на 4-6 см вперед — вниз — вверх. Поочередно растирается поясничная область, межреберные промежутки, область фасции трапециевидной мышцы и участки вдоль позвоночного столба.

Растирание поясницы. Положение массируемого: лежа на животе, ближняя рука вдоль туловища, лоб на кисти дальней

руки. Массажист стоит перпендикулярно к массируемому. Растирание начинается от позвоночного столба, смещаясь затем к линии прикрепления больших ягодичных мышц и гребню подвздошной кости.

Рис. 38-42. Растирание подушечкой большого пальца на спине. Последовательность выполнения.

Рис. 38

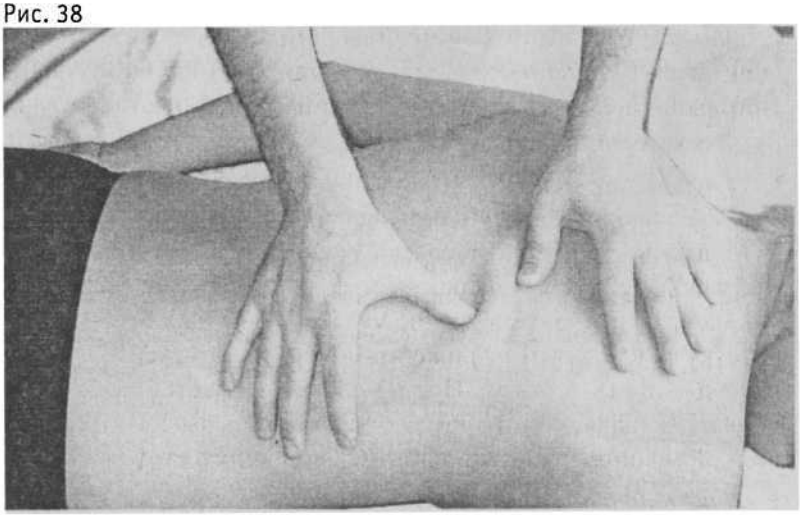


Рис.39

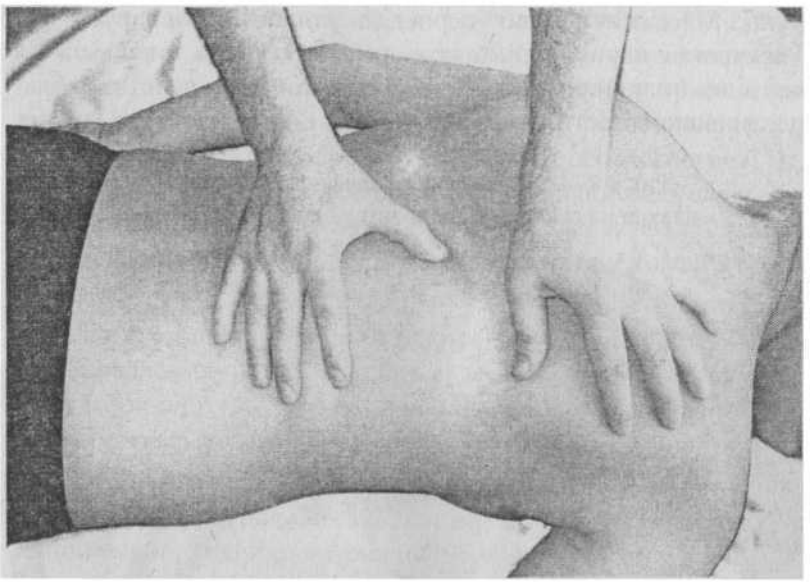


Рис. 40

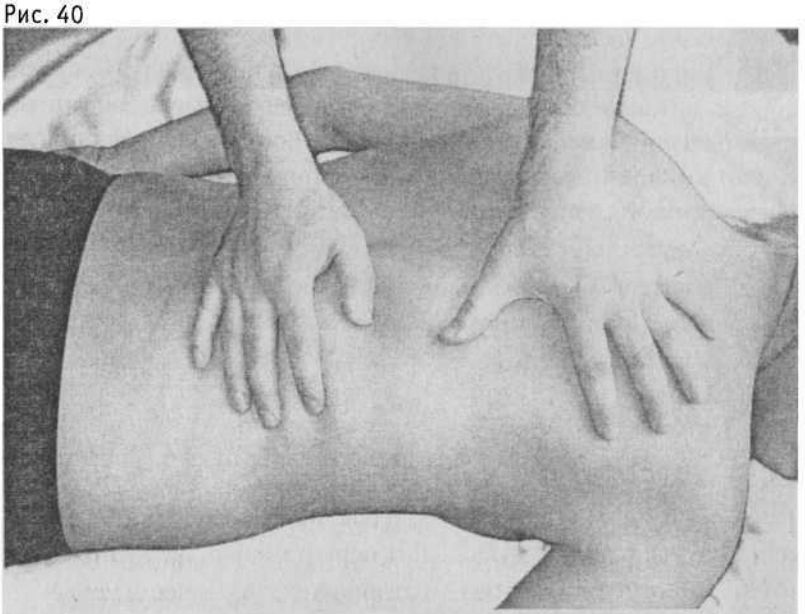


Рис. 41

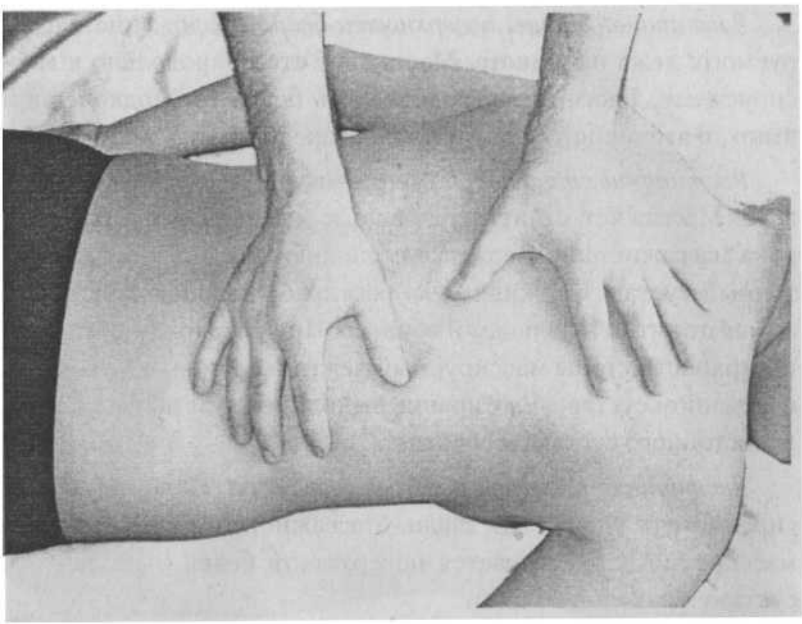


Рис.42

Растирание шеи. Положение массируемого: лежа на животе, лоб на кистях обеих рук, подбородок подтянут к груди. Массажист стоит перпендикулярно со стороны головы массируемого. Растирание выполняется вниз по направлению роста волос (от места прикрепления мышц к затылочной кости до окончания шейного отдела позвоночника).

Растирание верхних конечностей. Положение массируемого: лежа на животе, массируемая рука вытянута вдоль туловища, ладонью вверх, слегка согнута в локтевом сз^ставе. Массажист стоит продольно к массируемому. Растирается поочередно плечо и предплечье. При растирании наружной поверхности массирующая рука лежит перед головой на расстоянии 20-25 см. Массажист стоит со стороны головы массируемого.

Растирание задней поверхности бедра. Положение массируемого: лежа на животе. Массажист стоит продольно к массируемому. Растирается поверхность бедра (от подколенной ямки до ягодичной складки и тазобедренного сустава).

Растирание стопы. Положение массируемого: лежа на животе. Массажист стоит продольно к массируемому. Дальняя рука массажиста поддерживает ближнюю голень под голеностопный сустав. Ближняя рука растирает подошвенную часть стопы от пятки к пальцам и обратно. При растирании тыльной поверхности стопы массируемый лежит на спине, нога согнута в коленном суставе. Растирание выполняется от пальцев до голеностопного сустава и обратно.

Растирание передней поверхности бедра. Положение массируемого: в упоре сидя сзади. Массажист стоит продольно к массируемому. Растирается поверхность бедра от коленного сустава к паховой области.

Растирание грудной клетки. Положение массируемого: лежа на спине. Массажист сидит на краю кушетки. Растирающие движения выполняются на грудине снизу вверх, в месте прикрепления ключицы к грудине, к акромиальному отростку лопатки и на межреберных промежутках.

Растирание живота. Положение массируемого: лежа на спине, ноги согнуты в колейных и тазобедренных суставах. Массажист стоит продольно к массируемому. Растирание проводится только под подреберным углом.

Кругообразное растирание фалангами согнутых пальцев (рис. 43-47). Прием выполняется тыльной стороной средних фаланг и суставами между средними дистальными фалангами пальцев, слегка сжатых в кулак. Мышца придавливается к костному ложу и растирается в сторону мизинца. Большой палец упирается в массируемый участок, тем самым помогая фиксировать кисть и продвигать ее вперед.

Рис. 43-47. Кругообразное растирание согнутыми пальцами на спине. Последовательность выполнения.

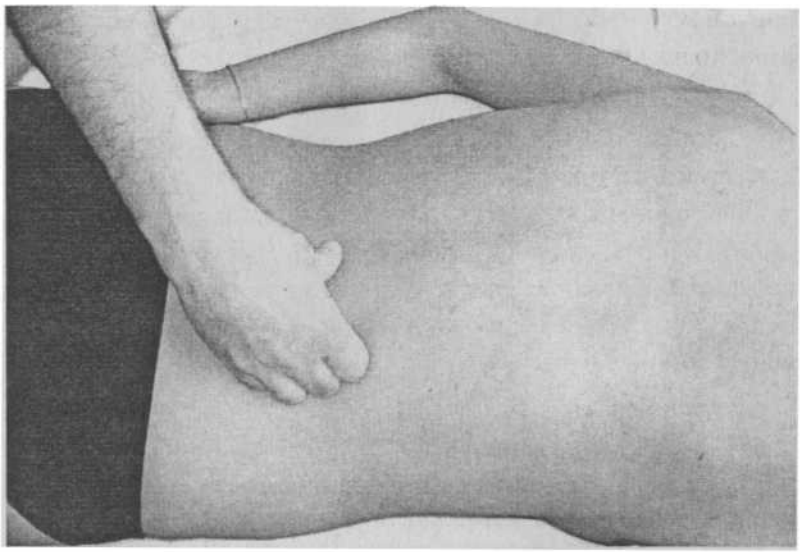


Рис. 43

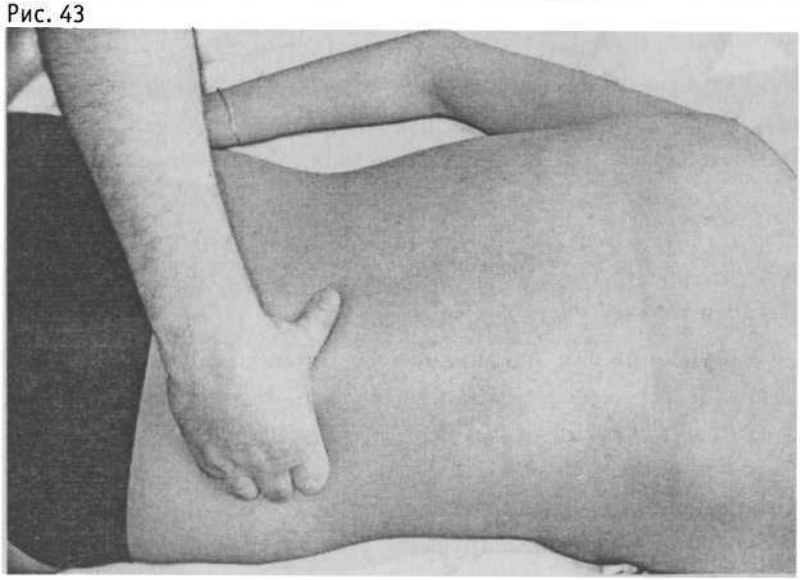


Рис.44

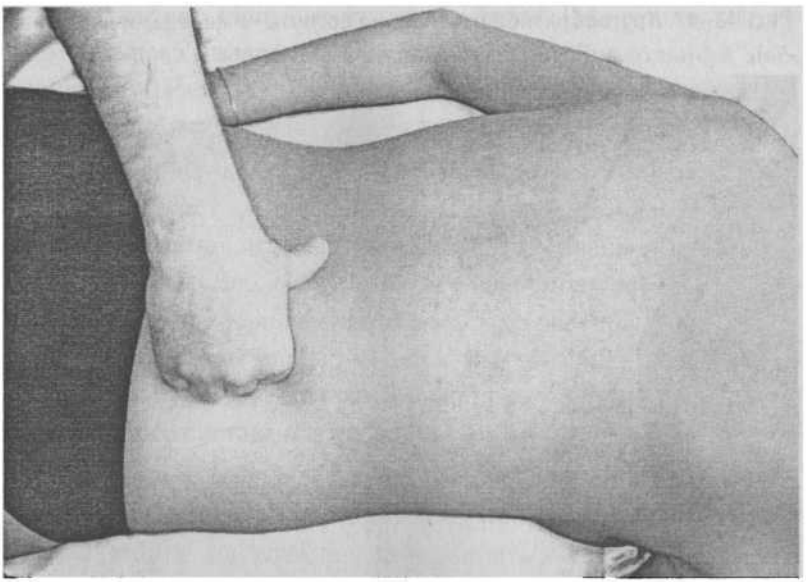


Рис. 45

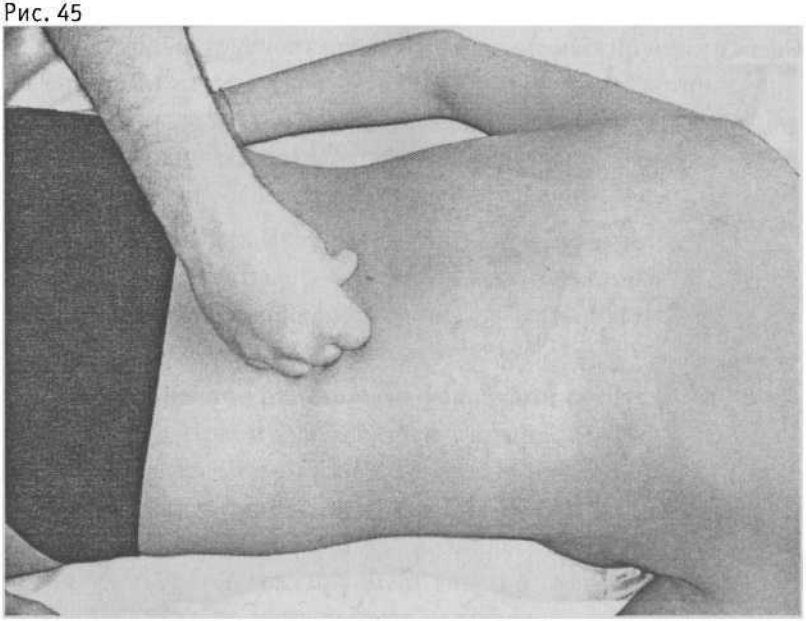


Рис. 46

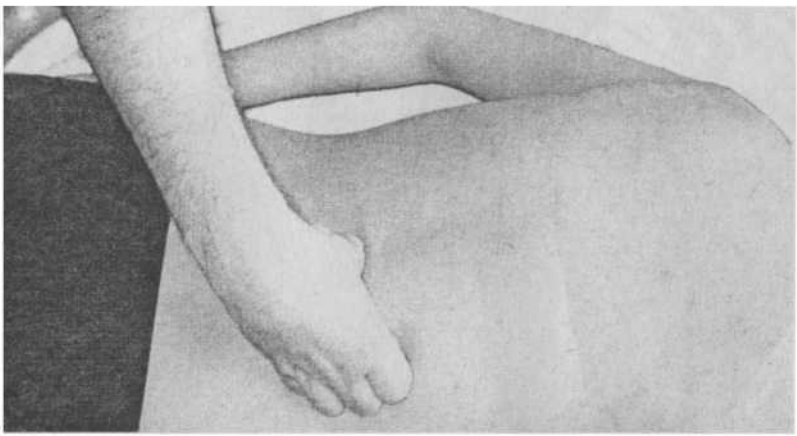


Рис. 47

Прямолинейное растирание основанием ладони (рис. 48-52). Прием может выполняться ладонной поверхностью одной или обеих рук в прямолинейном направлении. При растирании двумя руками кисти рук движутся в противоположных направлениях. Расстояние между кистями — 3-4 см. Прием применяется на больших мышечных группах.

Рис. 48-52. Прямолинейное растирание основанием ладони на спине. Последовательность выполнения.

Рис.48

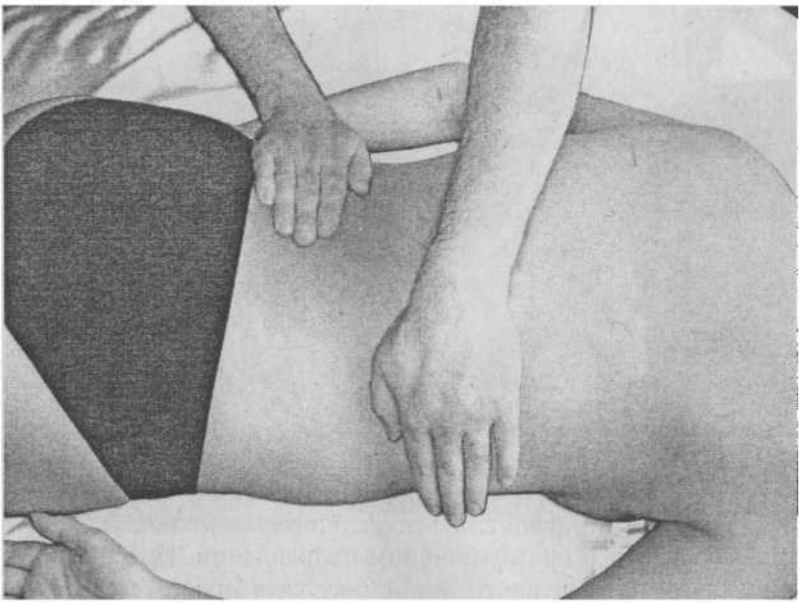


Рис. 49

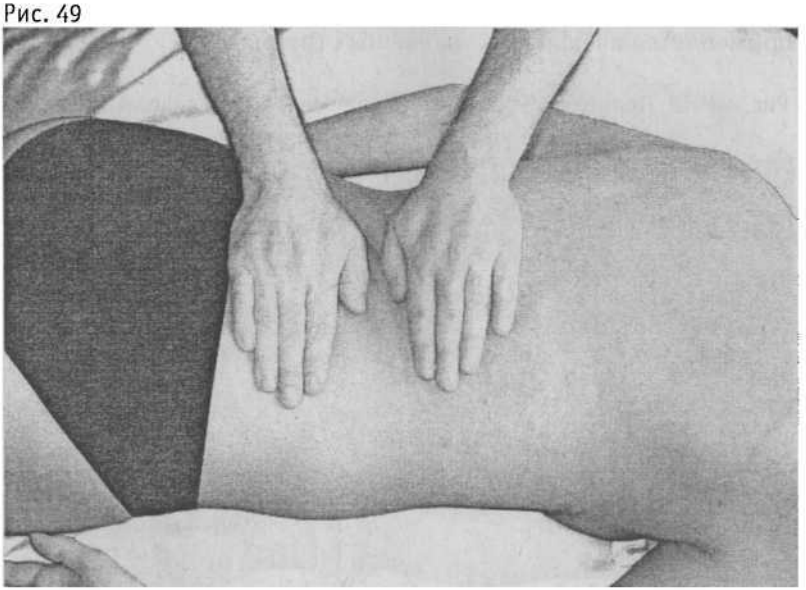


Рис. 50

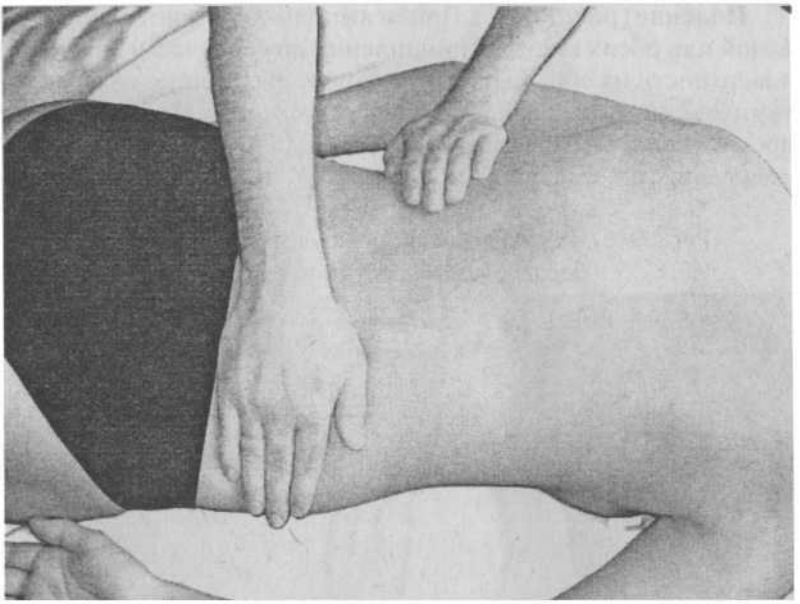


Рис. 51

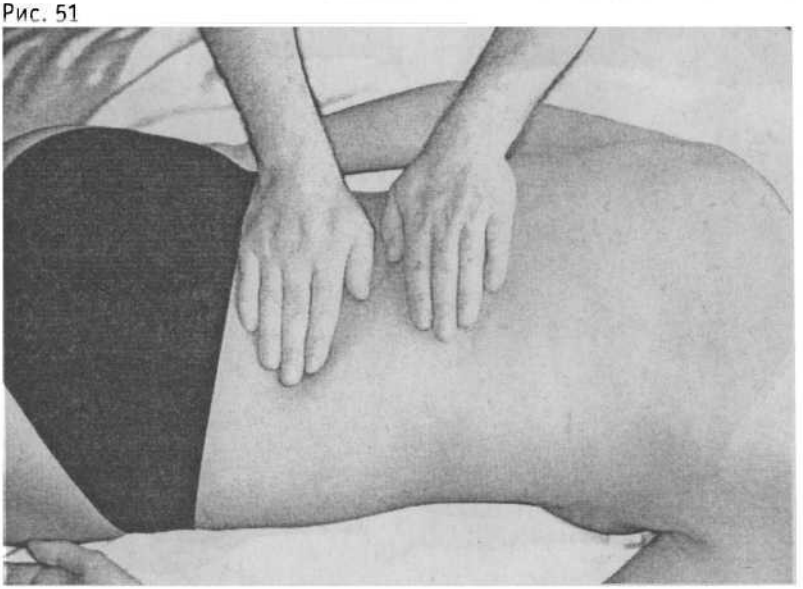


Рис. 52

Пиление (рис. 53-57). Прием выполняется локтевым краем одной или обеих кистей. При пилении двумя руками ладонные поверхности их обращены друг к другу. Расстояние между кистями 2-3 см. Растирающие пилящие движения выполняются в противоположных направлениях. Между кистями рук образуется валик.

Рис. 53-57. Пиление на пояснично-кресцовой области. Последовательность выполнения.

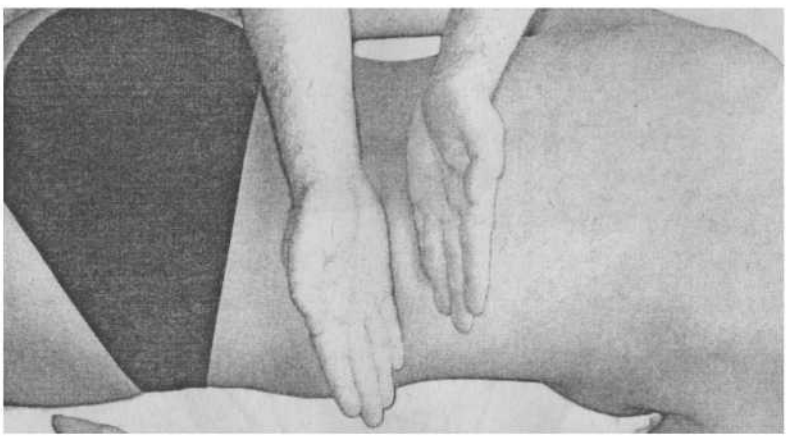


Рис. 53

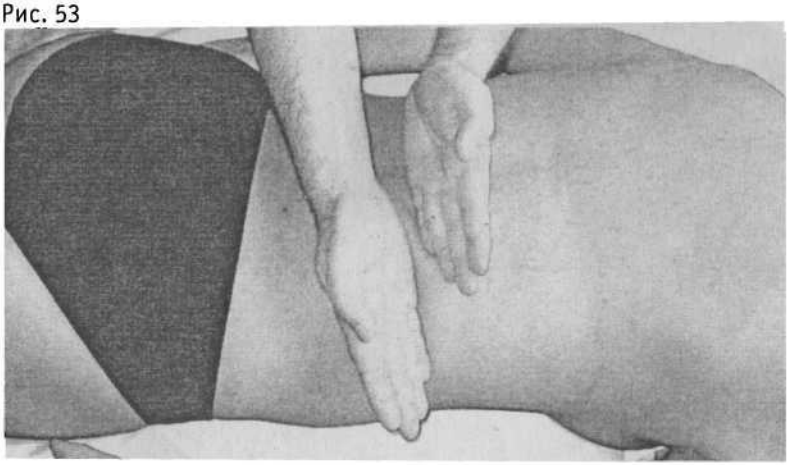


Рис. 54

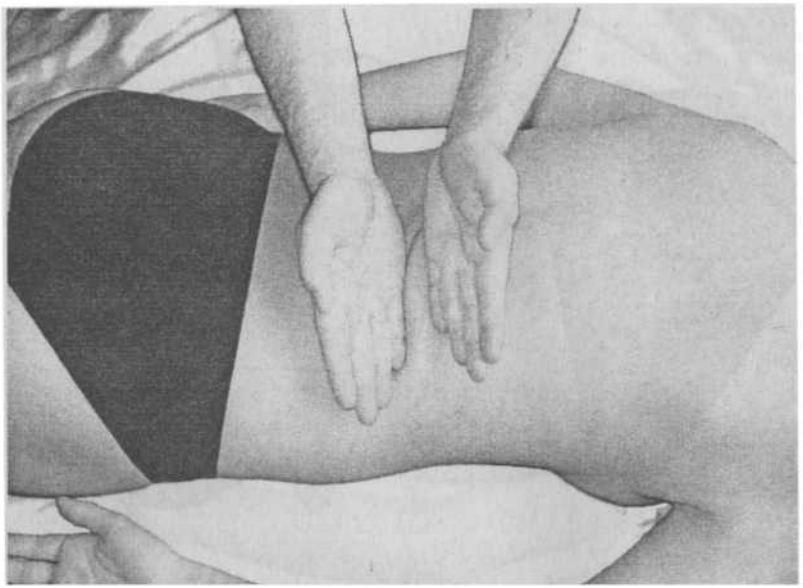


Рис. 55

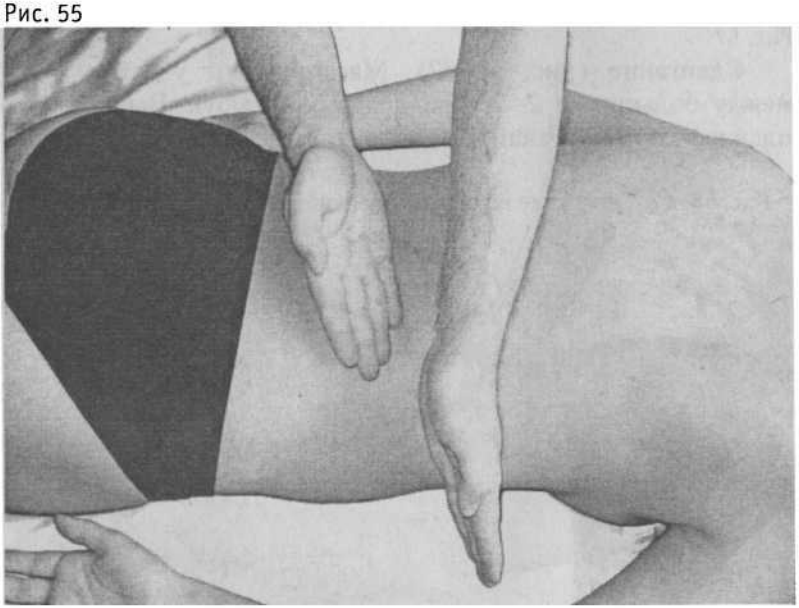


Рис. 56

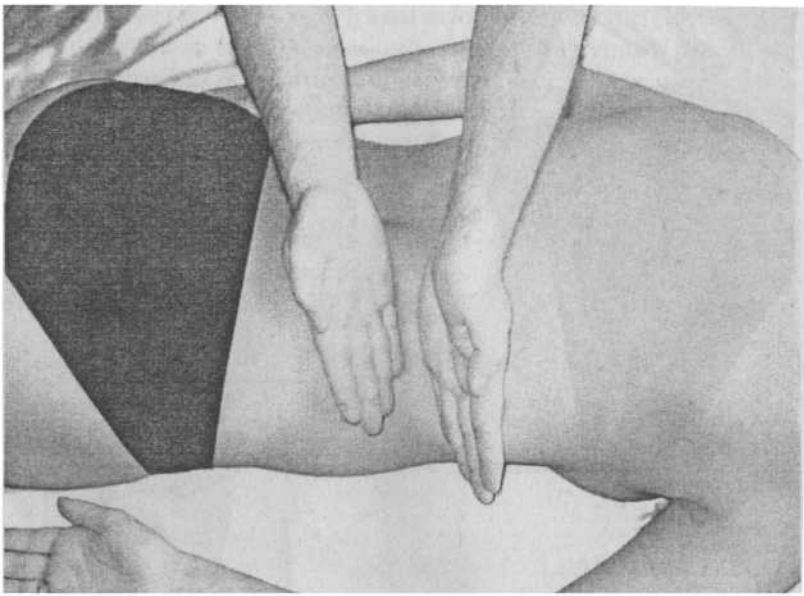


РИС. 57

Сдвигание (рис. 58-62). Массируемый участок зажат между большим и 2-5-м пальцами обеих рук. Выполняется плавное сдвигание тканей в сторону лимфатических узлов.

Рис. 58-62. Сдвигание на спине. Последовательность выполнения.

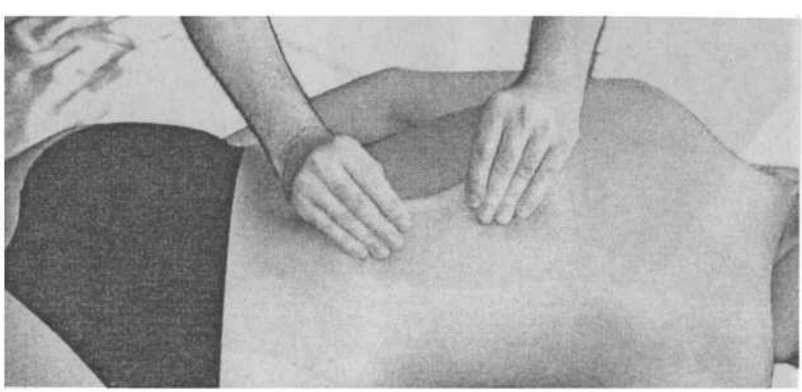


Рис. 58

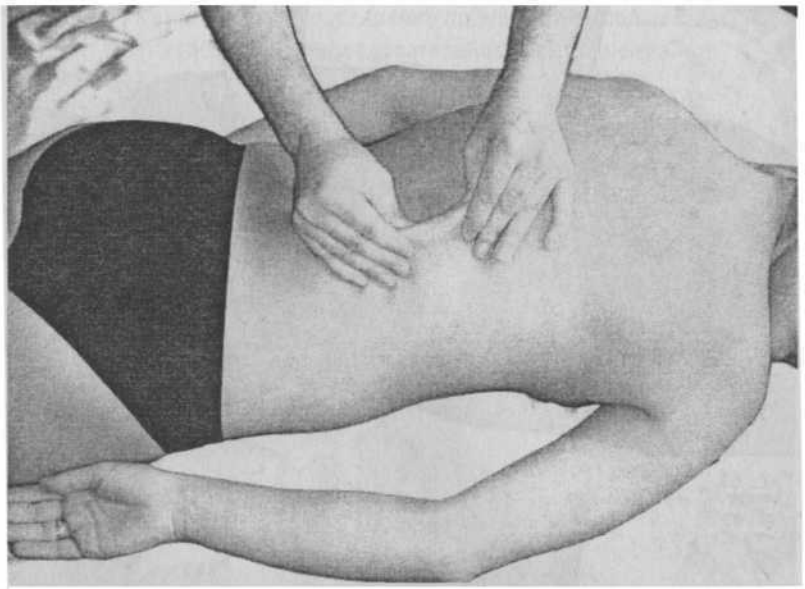


Рис. 59

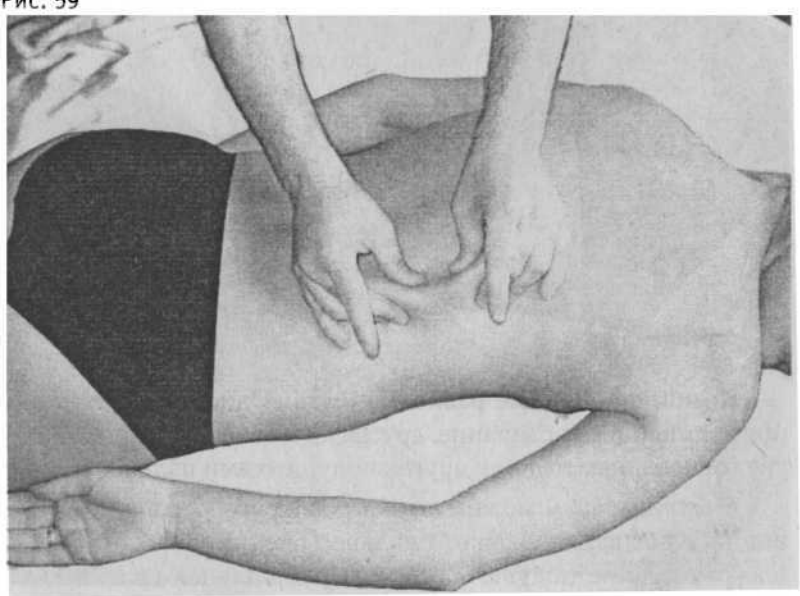


РИС. 60

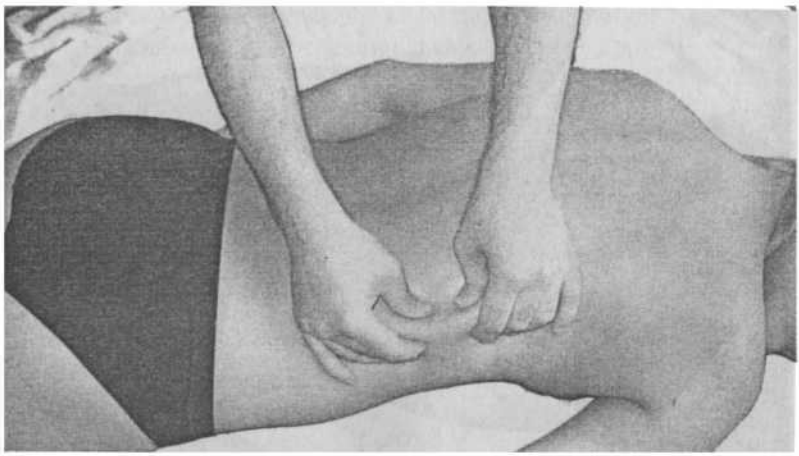


РИС. 61

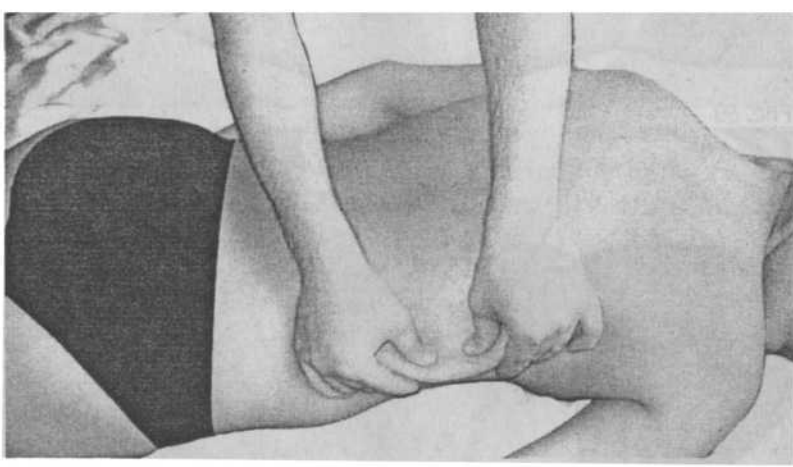


РИС. 62

Комбинированные разновидности. Одна рука выполняет прямолинейное растирание, другая круговое. Одна рука растирает основанием ладони, другая подушечками пальцев и т.д.

С отягощением можно выполнять кругообразное растирание подушечками большого пальца (рис. 63-67), кругообразное растирание подушечками четырех пальцев (рис. 68-72), и растирание фалангами согнутых пальцев (рис. 73-77).

Рис 63-67. Кругообразное растирание подушечками большого пальца с отягощением. Последовательность выполнения.

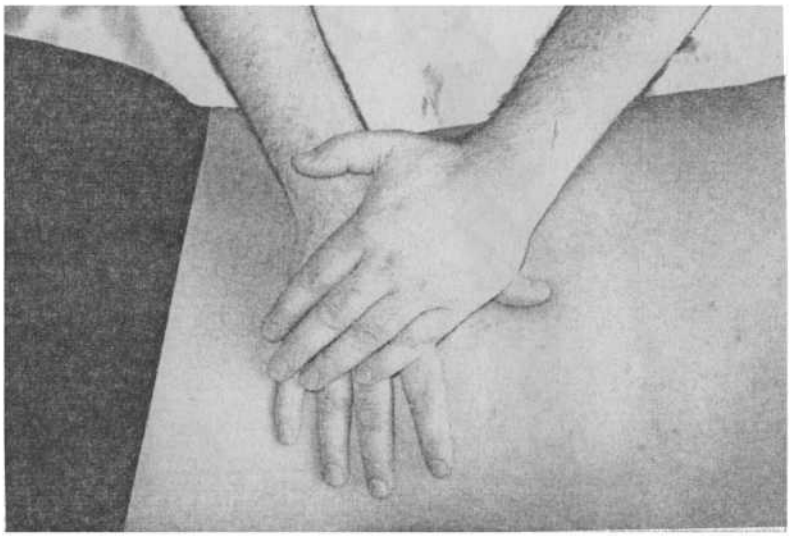


Рис. 63

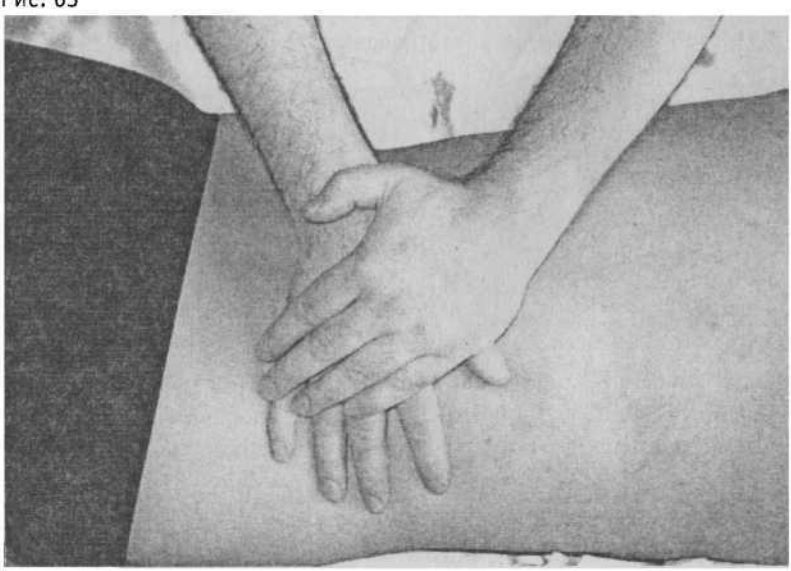


Рис. 64

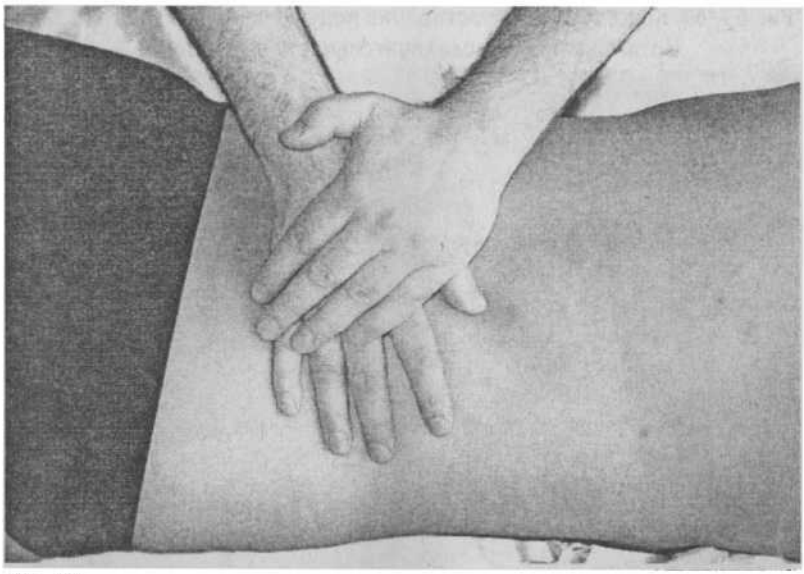


Рис. 65

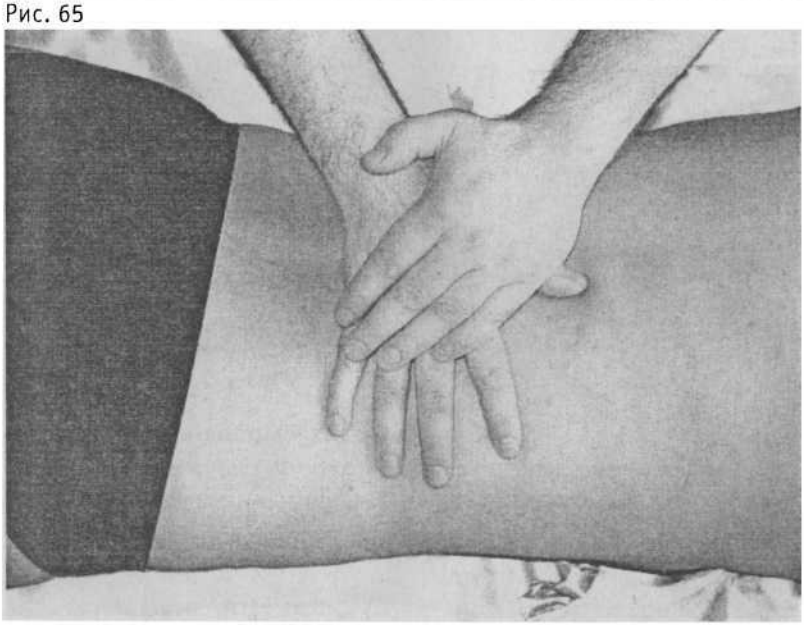


Рис. 66

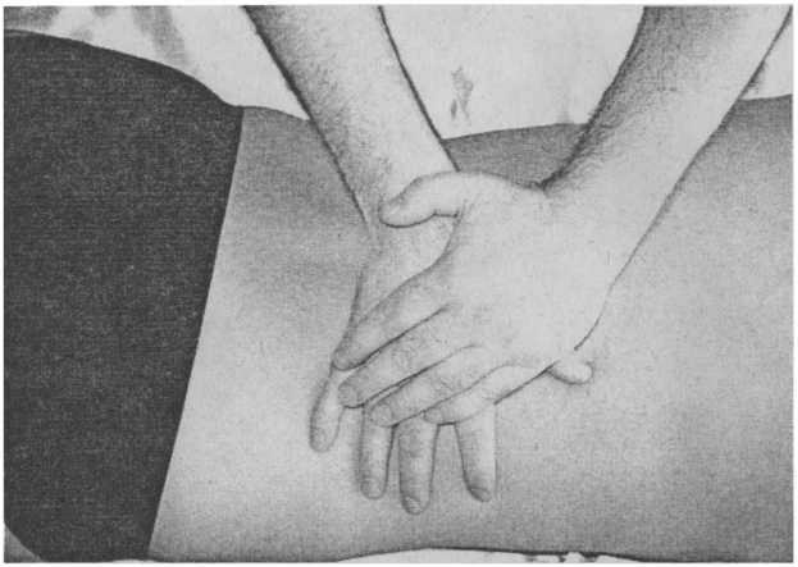


Рис. 67

Рис. 68-72. Кругообразное растирание подушечками четырех пальцев с отягощением. Последовательность выполнения.

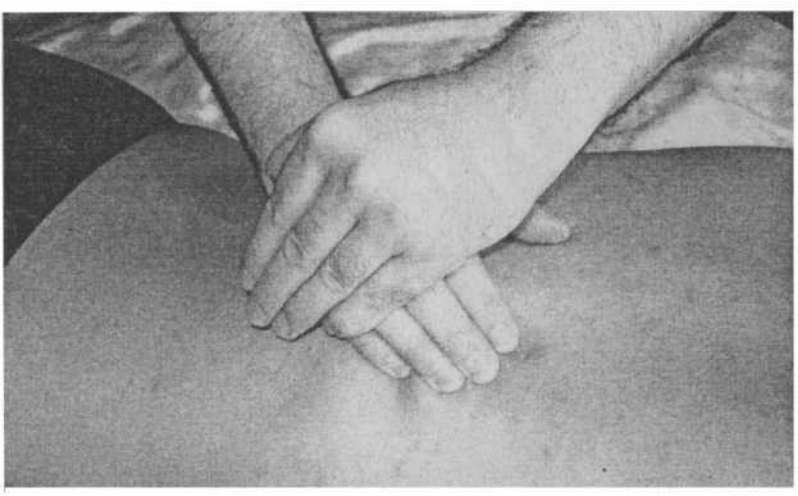


Рис. 68

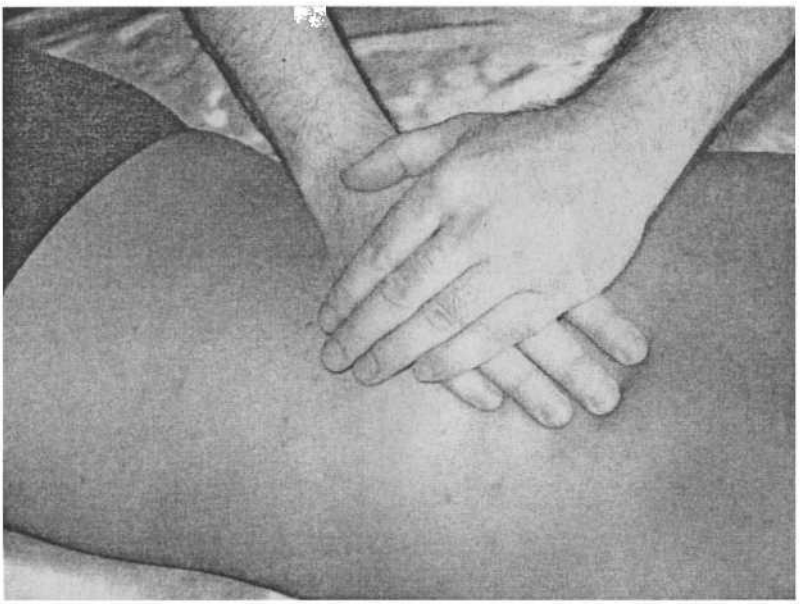


Рис. 69

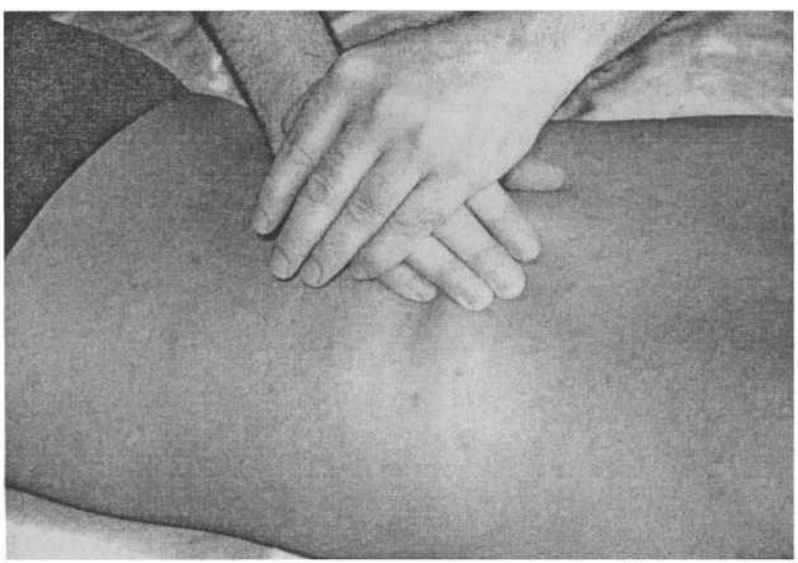


Рис. 70

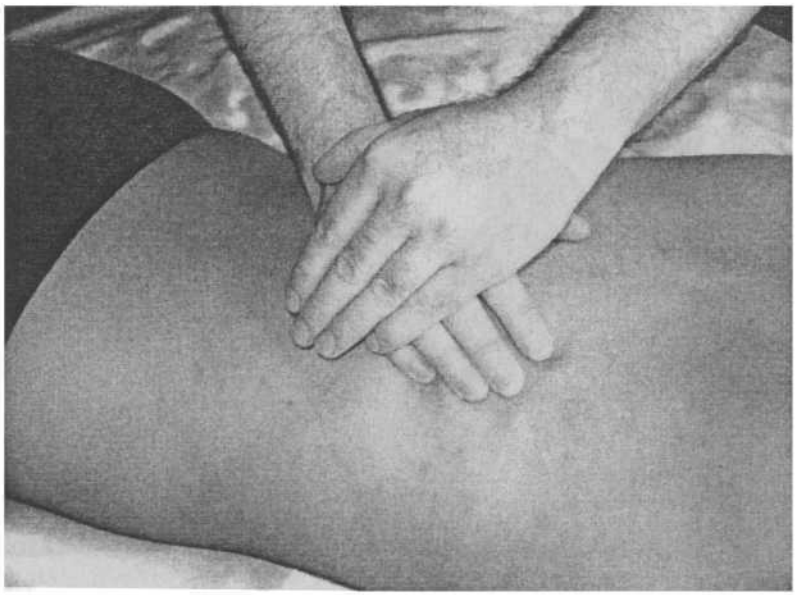


Рис. 71

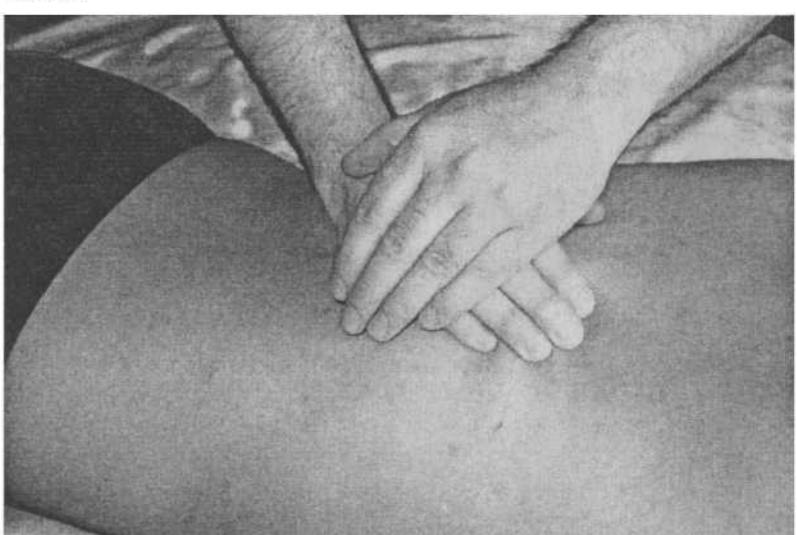


Рис. 72

Рис. 73-77. Растирание фалангами согнутых пальцев с отягощением. Последовательность выполнения.

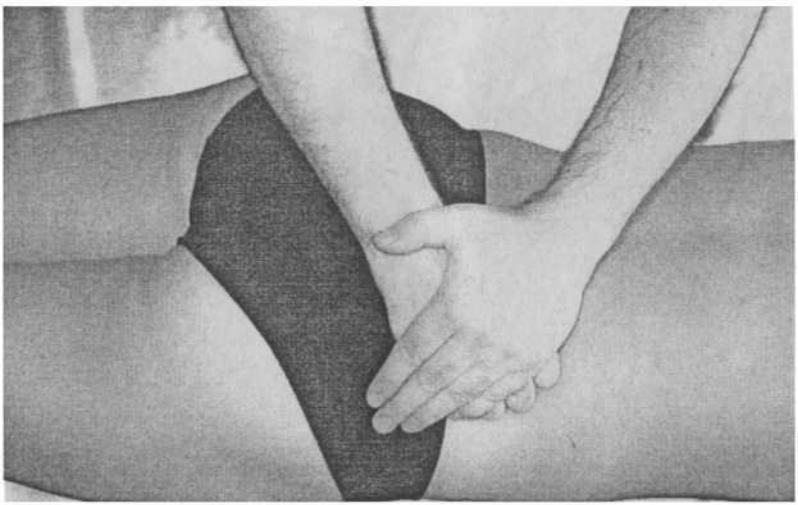


Рис. 73

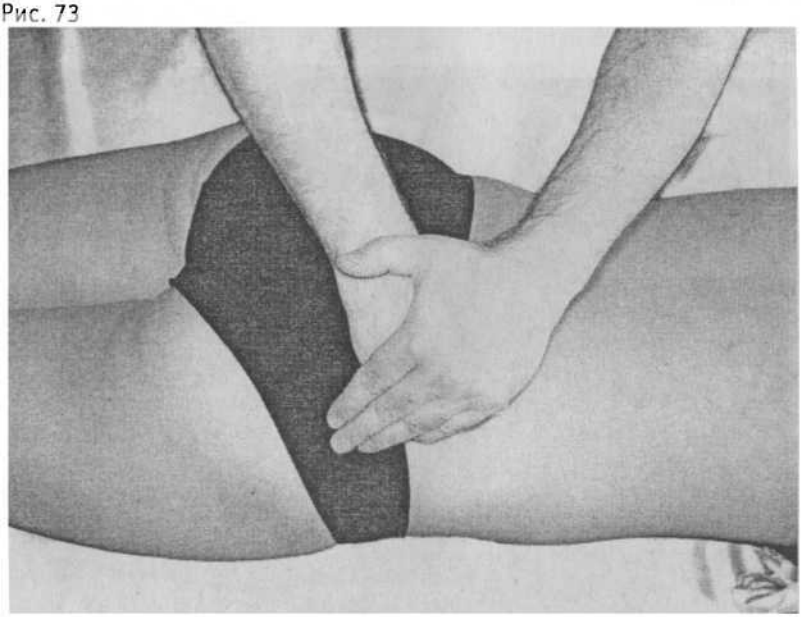


Рис. 74

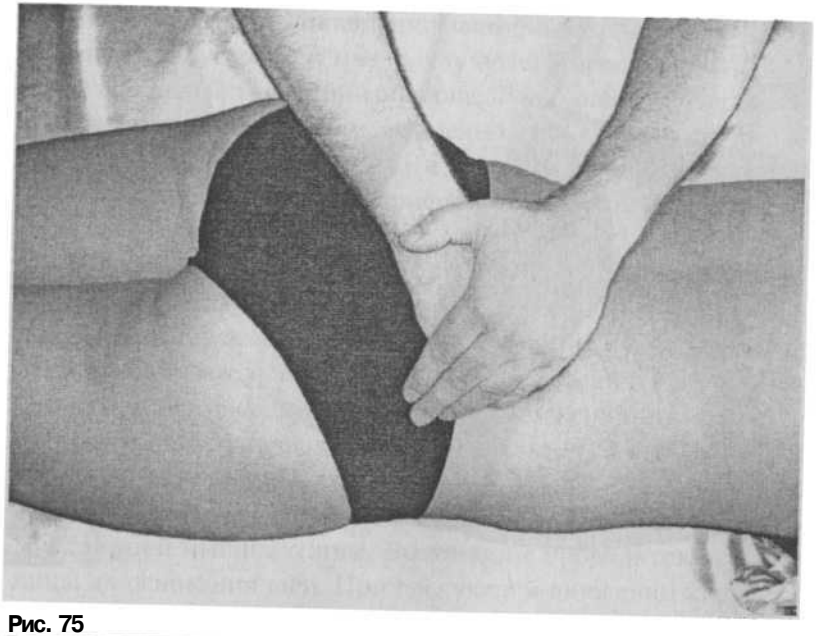


Рис. 75

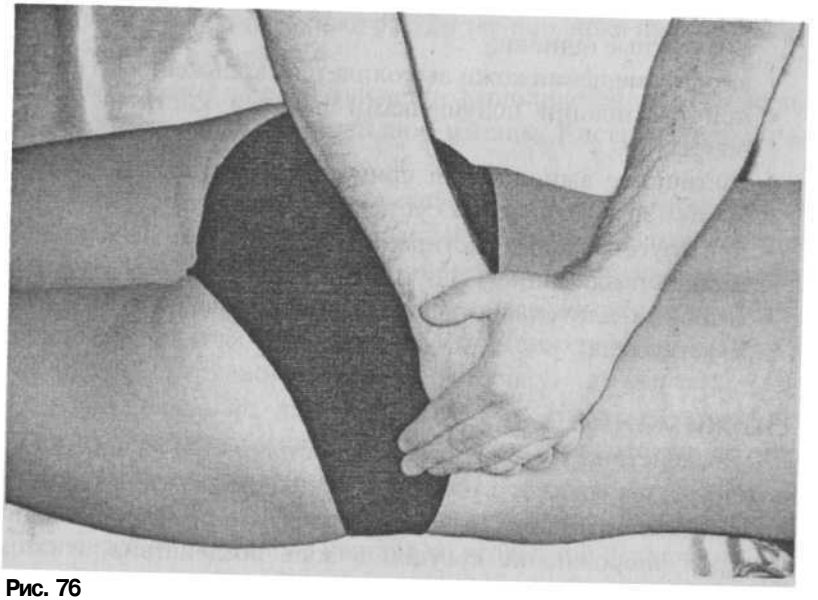


Рис. 76

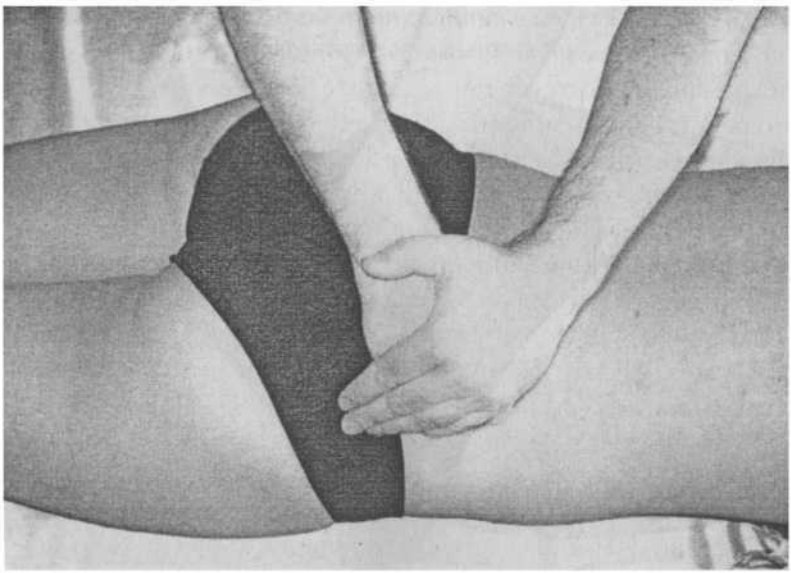


Рис. 77

Возможные ошибки:

- вместо смещения кожи выполняется скольжение по ней;
- при растирании подушечками пальцев кисть не имеет опоры;
- растирание выполняется прямыми пальцами, а не согнутыми в межфаланговых суставах;
- при кругообразном растирании двумя руками не выполняется «запаздывание»;
- слишком длительное выполнение приема на небольшом участке тела.

Выжимание

Воздействие этого приема распространяется на кожу, подкожно-жировую клетчатку, на мышцы и сухожилия, расположенные в мышцах. Под влиянием выжимания происходит быстрое опорожнение сосудов в зоне воздействия, и затем быстрое кровенаполнение в них. Выжимание усиливает лим-

фоток, способствует ликвидации застойных явлений и отеков, повышает тонус кожи и мышц, улучшает их питание. В целом на организм действует тонизирующе. Выполняется этот прием только по прямым линиям, медленно. Чаще всего прием выполняется перед разминанием и между разминающими движениями. К этой же группе приемов мы отнесли специальные приемы лимфодренажа.

Поперечное выжимание (рис. 78-82). Массажист находится перпендикулярно к массируемому. Кисть расположена поперек массируемого участка ладонью вниз, большой палец прижат к указательному, четыре пальца соединены и слегка согнуты в межфаланговых суставах. Движение выполняется бугром большого пальца и большим пальцем. Кисть движется передним ходом.

Выжимание на спине. Кисть массажиста расположена поперек длинной мышцы спины. Выжимание проводится от поясницы до основания шеи. При следующем движении кисть устанавливается ниже на 5-6 см и движение выполняется вновь. Так повторяется несколько раз, до тех пор, пока пальцы не соприкоснутся с кушеткой.

Выжимание на шее. Движение выполняется от зоны волосяного покрова до дельтовидной мышцы. Кисть движется передним ходом.

Выжимание на верхней конечности. Выжимание проводится сначала на плече, затем на предплечье. Движение выполняется по трем участкам: внутреннему, среднему и наружному.

Выжимание на пояснице. Кисть массажиста расположена выше гребня тазобедренной кости. Движение выполняется вверх до XI1 грудного позвонка, в сторону — до кушетки.

Выжимание на ягодичных мышцах. Кисть расположена поперек ягодичной складки. Выжимание проводится по трем участкам по направлению к кушетке.

Выжимание па задней поверхности бедра. Движение выполняется от коленного сустава до ягодичной складки по 4-5 линиям от внутренней до внешней стороны бедра.

Выжимание на задней поверхности голени. Кисть массажиста расположена поперек ахиллова сухожилия с внутренней стороны. Выжимание выполняется по трем линиям до коленного сустава.

Рис. 78-82. Поперечное выжимание на спине. Последовательность выполнения.

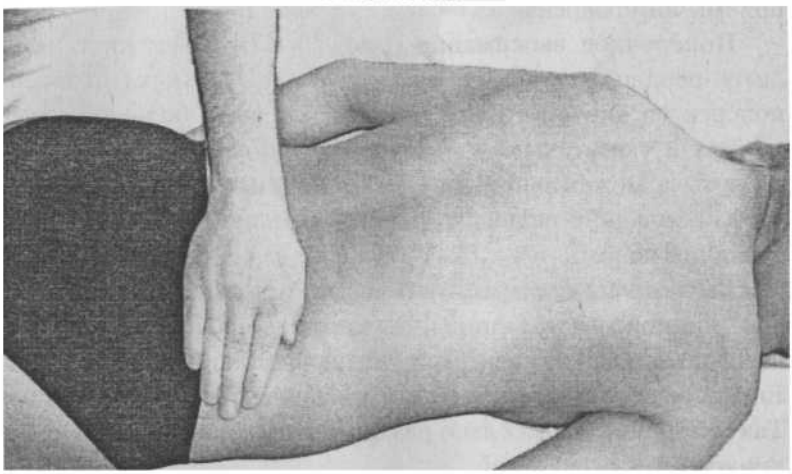


Рис. 78

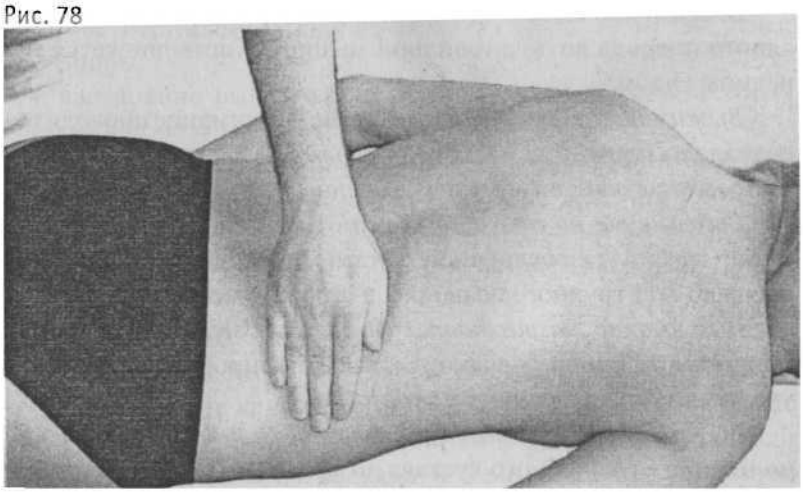


Рис. 79

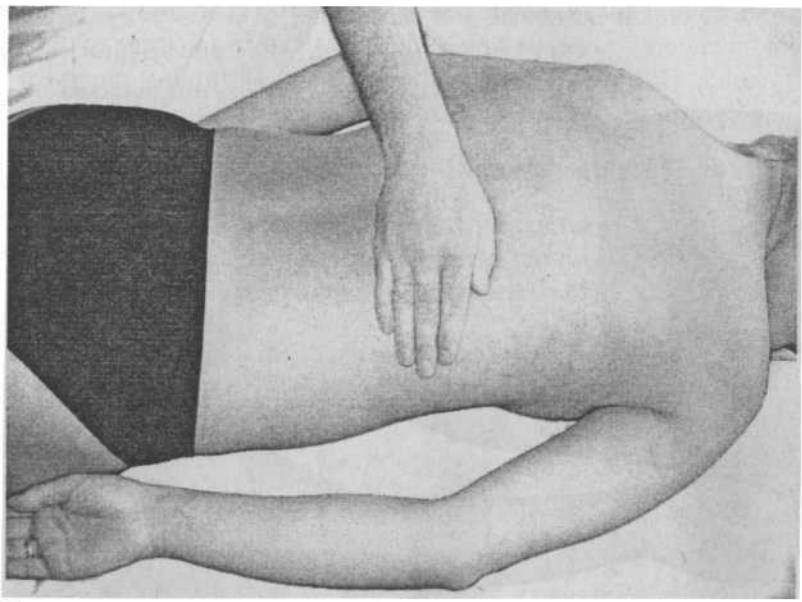


Рис. 80

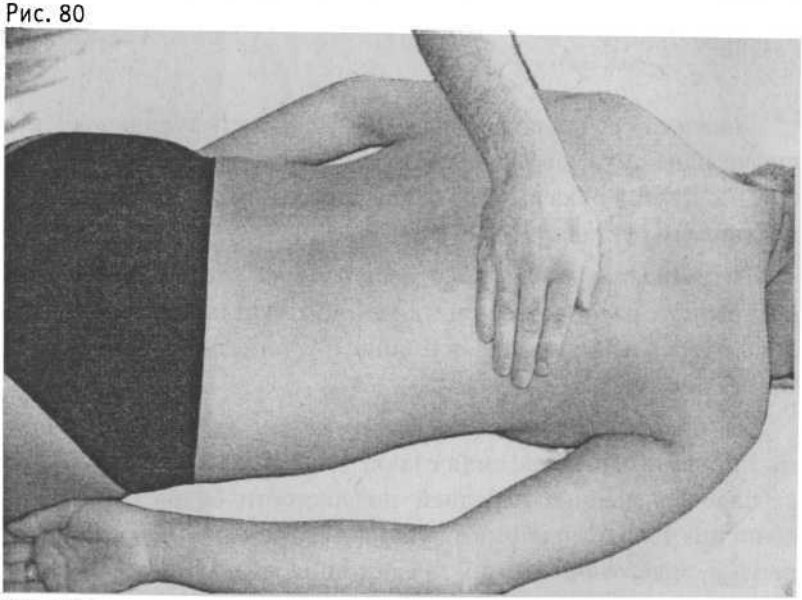


Рис. 81

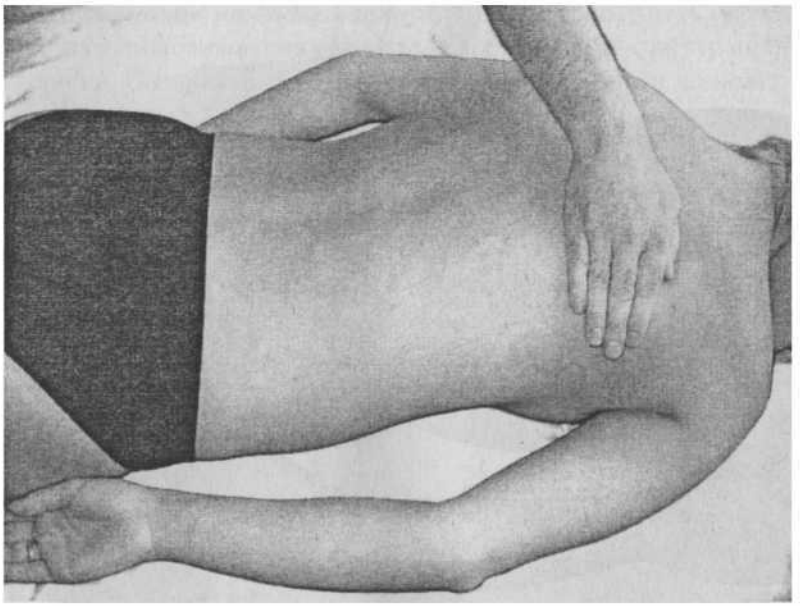


РИС.82

Выжимание на подъеме стопы. Массажист сидит на кушетке, одна рука на коленном суставе массируемого пронирует голень. Другая рука выполняет выжимание от пальцев до голеностопного сустава.

Выжимание на передней поверхности голени. Одна рука массажиста расположена на коленном суставе, пронируя голень, вторая выполняет выжимание от стопы до коленного сустава по двум-трем участкам.

Выжимание па передней поверхности бедра. Положение массируемого: в упоре сидя сзади, что позволяет максимально расслабить мышцы передней поверхности бедра. Движение выполняется от коленного сустава по трем линиям. На внутренней поверхности бедра выжимание выполняется с меньшим усилием, чем на остальных участках.

Выжимание на груди. Движение выполняется по 3-4 линиям к подмышечному лимфатическому узлу.

Выжимание ребром ладони (рис. 83-87). Кисть устанавливается ребром (со стороны мизинца) поперек массируемого участка. Четыре пальца расслаблены и слегка согнуты, большой палец расположен над указательным. Для усиления эффекта прием можно выполнять с отягощением. Положение массируемого и исходные положения при выжимании аналогичны тем, которые применяются при поперечном выжимании.

Рис. 83-87. Выжимание ребром ладони на спине. Последовательность выполнения.

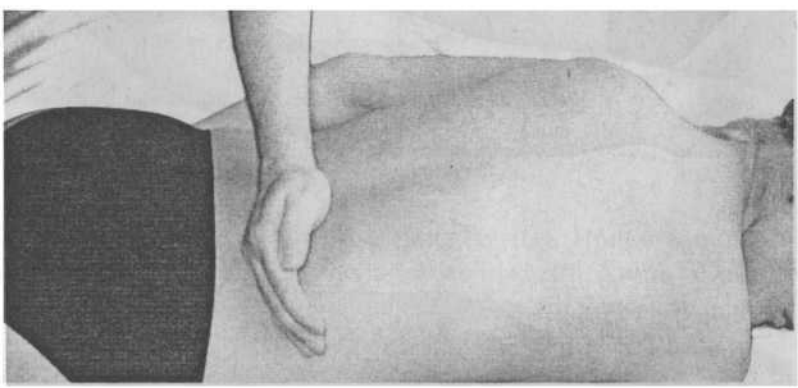


Рис. 83

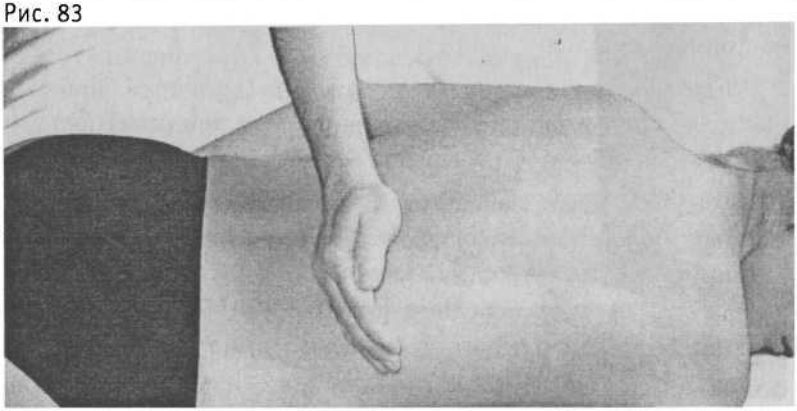


Рис.84

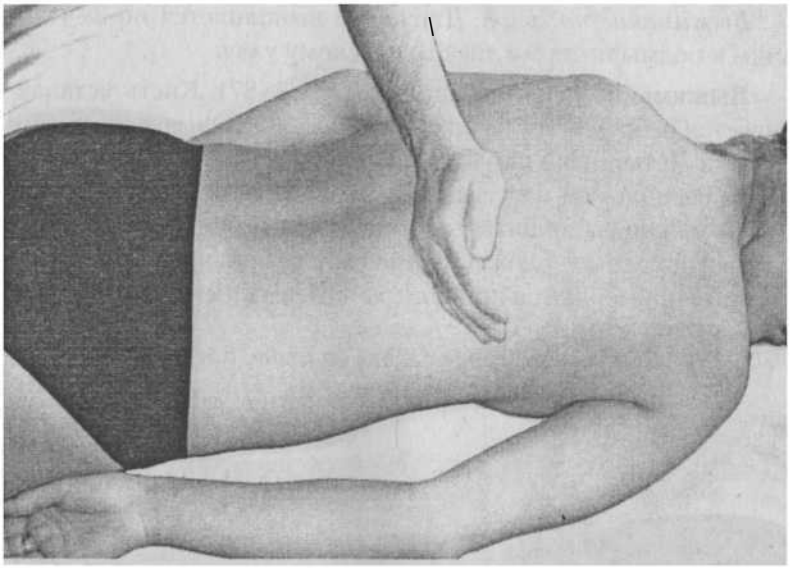


Рис.85

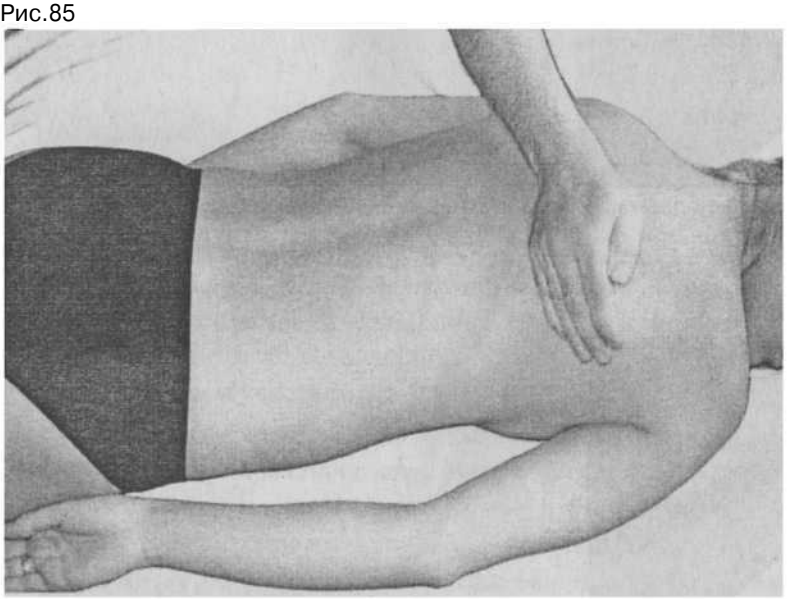


Рис. 86

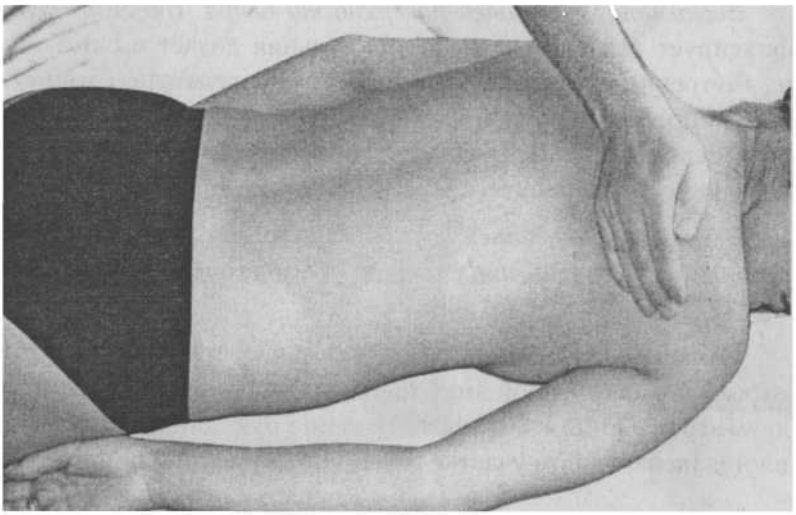


Рис.87

Выжимание одной рукой (рис. 88-92). Прием выполняется ближней рукой, в продольном положении. Кисть установлена вдоль мышцы, большой палец приведен к указательному и направлен вперед. Выжимание выполняется бугром большого пальца и основанием ладони, четыре пальца расслаблены, слегка отведены в сторону мизинца и скользят пассивно.

Выжимание на спине. Кисть массажиста расположена на длинной мышце в области поясницы вдоль позвоночного столба. Движение выполняется к голове но четырем — пяти линиям.

Выжимание на шее и трапециевидных мышцах. Левой рукой прием выполняется на правой стороне шеи (и наоборот) от зоны волосяного покрова головы до верхних пучков трапециевидной мышцы по двум-трем линиям.

Выжимание на ягодичных мышцах. Прием выполняется вдоль ягодичной складки к паховой области но трсм-четырем линиям.

Выжимание на задней поверхности бедра. Ближняя рука фиксирует ахиллово сухожилие, дальняя делает выжимание на внутреннем и среднем участке бедра по двум-трем линиям. Меняя положение рук, прием выполняются на наружной стороне бедра, ближней рукой но двум-трем линиям. Дальняя рука фиксирует тазовую область.

Выжимание на задней поверхности голени. Дальней рукой, приподнимая голень, поддерживает ее под голеностопный сустав.

Ближняя рука выполняет выжимание от ахиллова сухожилия до подколенной ямки на внутреннем участке голени по двум-трем линиям. Меняя положение рук, движение выполняется на наружном участке голени по двум-трем линиям.

Рис. 88-92. Выжимание одной рукой на спине. Последовательность выполнения.

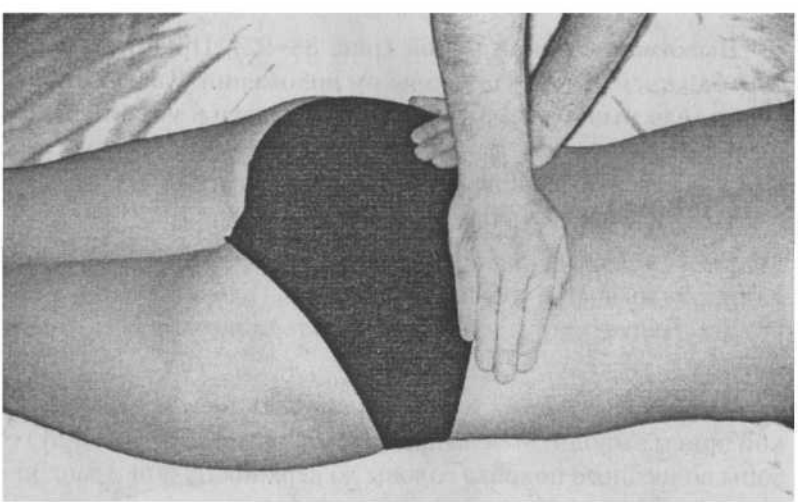


Рис. 88

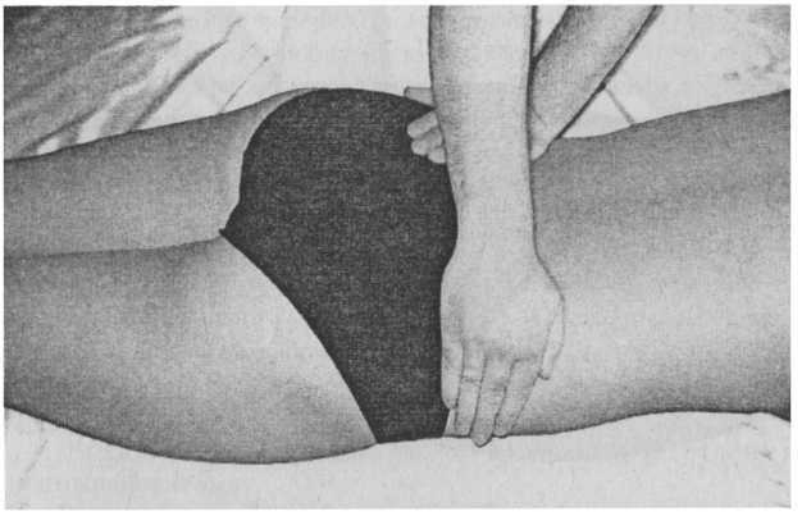


Рис. 89

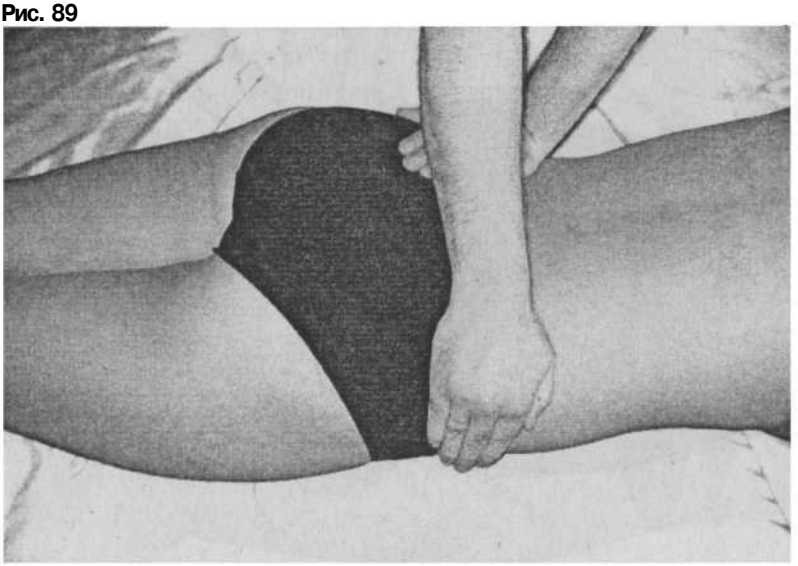


Рис. 90

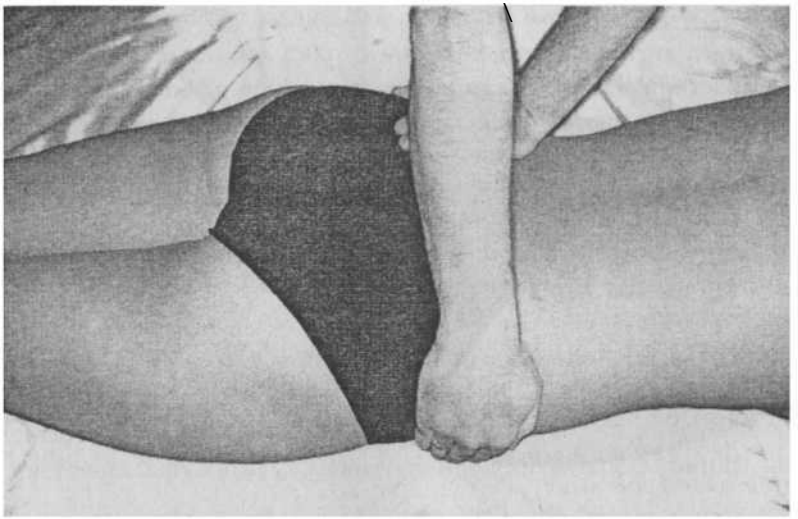


Рис.91

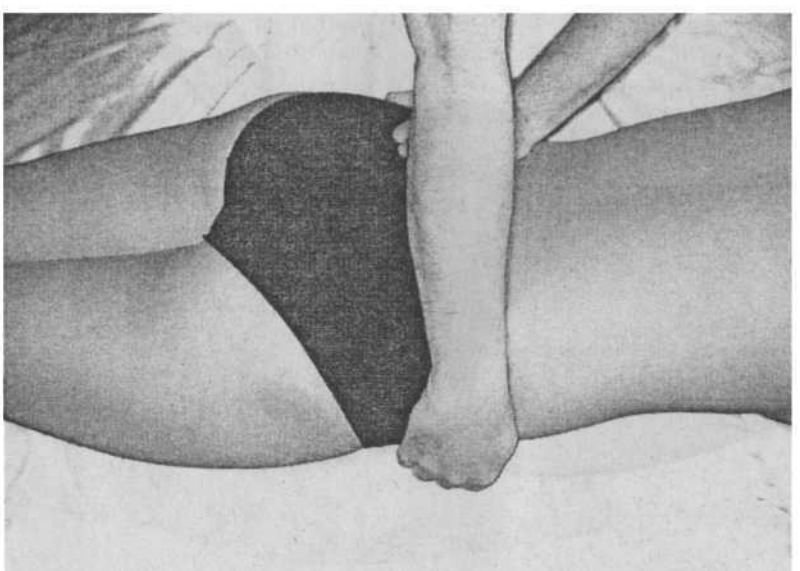


Рис.92

Выжимание на передней поверхности голени. Нога массируемого согнута в тазобедренном и коленном суставе, стопа упирается в бедро массажиста, который сидит на уровне стоп. Выжимание проводится дальней рукой с внешней стороны голени по двум-трем линиям от стопы до коленного сустава. Ближняя рука фиксирует согнутую ногу в коленном суставе.

Выжимание на передней поверхности бедра. Положение массируемого: нога на бедре у массажиста. Дальняя рука отводит ногу и супинирует ее. Ближняя рука выполняет движение на внутреннем участке бедра по трем-четырем линиям. Дойдя до середины бедра, меняют положение рук. Дальняя рука выполняет выжимание на наружном участке по трем-четырем линиям, ближняя поддерживает ногу.

Выжимание на груди. Выжимание проводится от грудины к подмышечной ямке.

Выжимание обхватом (рис. 93-97). Этот прием выжимания применяется главным образом на конечностях. Массажист обхватывает конечность так, чтобы подушечки четырех пальцев обеих рук касались друг друга, подушечки больших пальцев соединялись между собой. Движение проводится от дистального конца конечностей к проксимальному. Массажист расположен продольно к массируемому.

Рис. 93-97. Выжимание обхватом на бедре. Последовательность выполнения.

Рис. 93

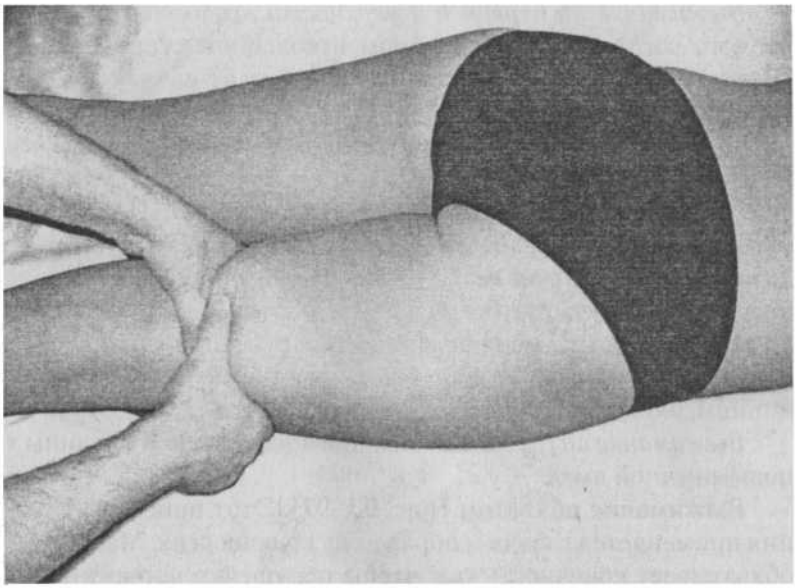


Рис. 94

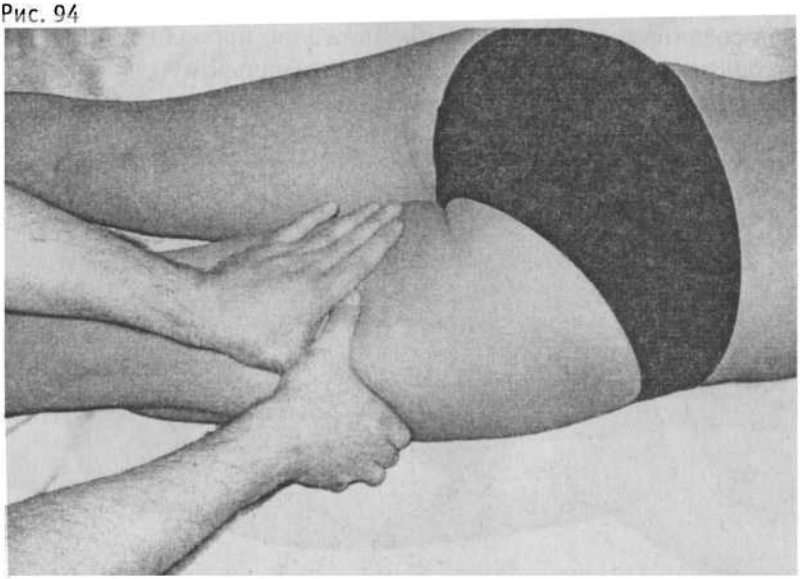


РИС.95

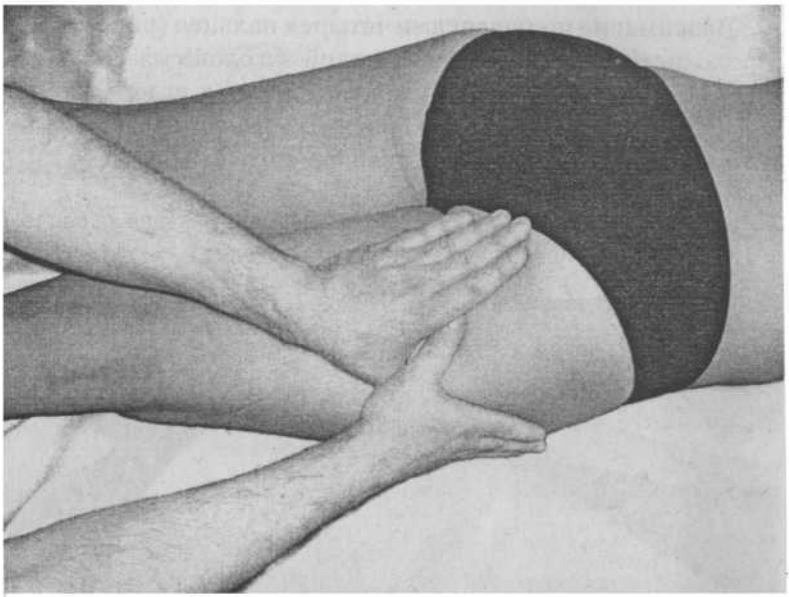


Рис. 96

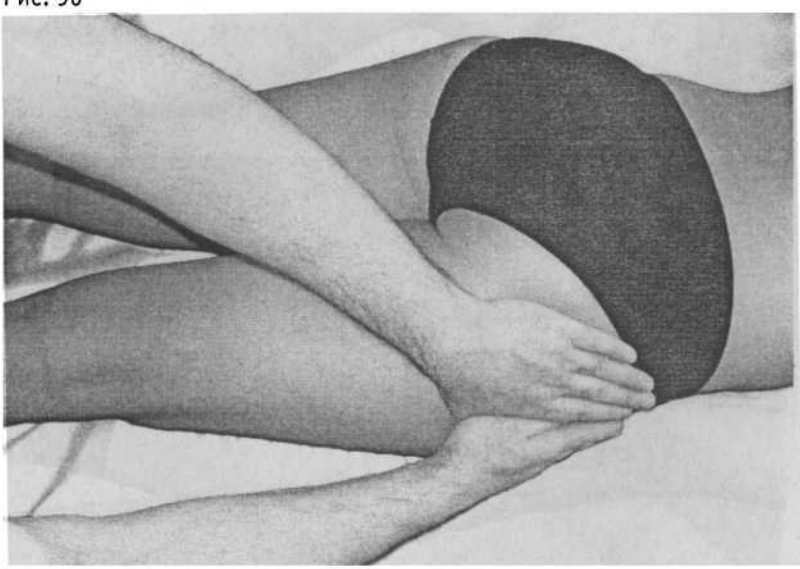


Рис. 97

Выжимание подушечками четырех пальцев (рис. 98-102). Массажист стоит продольно, спиной к голове массируемого. Подушечки пальцев кисти расположены под углом 30-45° к массируемой поверхности. Наиболее эффективен прием при выполнении па задней и передней поверхности бедра.

Рис. 98-102. Выжимание подушечками четырех пальцев на бедре. Последовательность выполнения.

Рис. 98

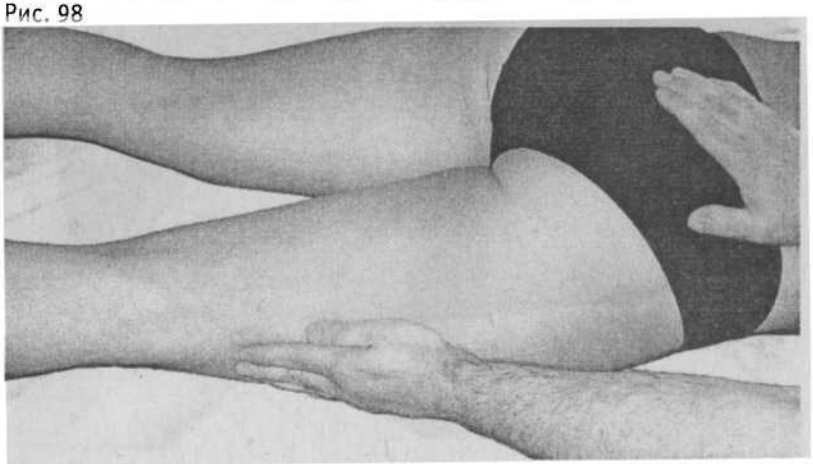


Рис. 99

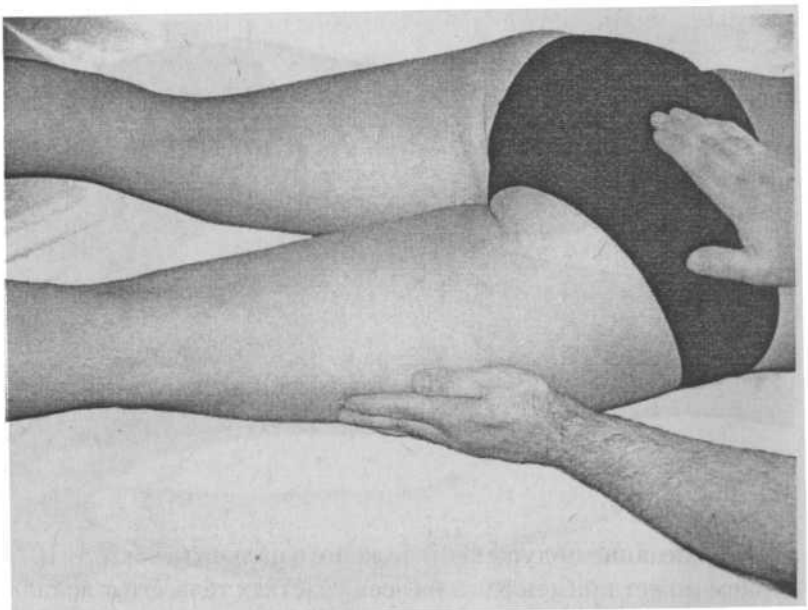


Рис. 100

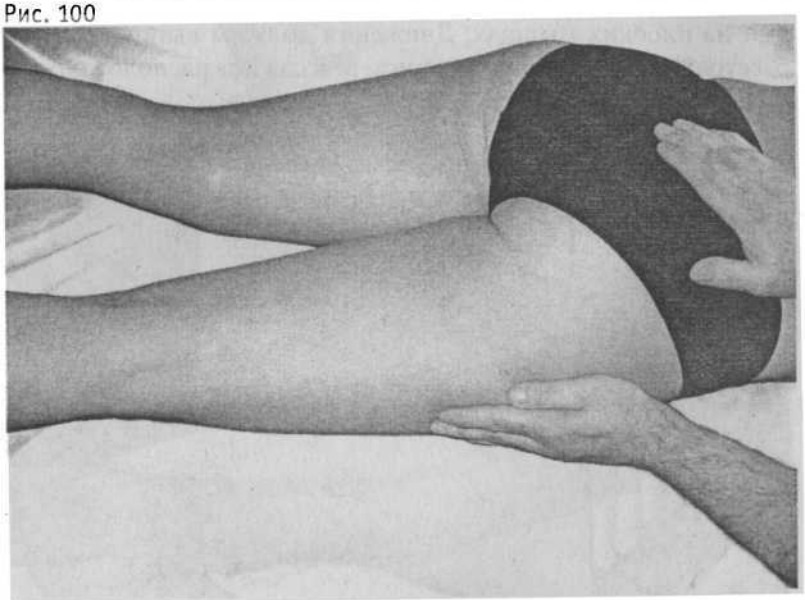


Рис. 101

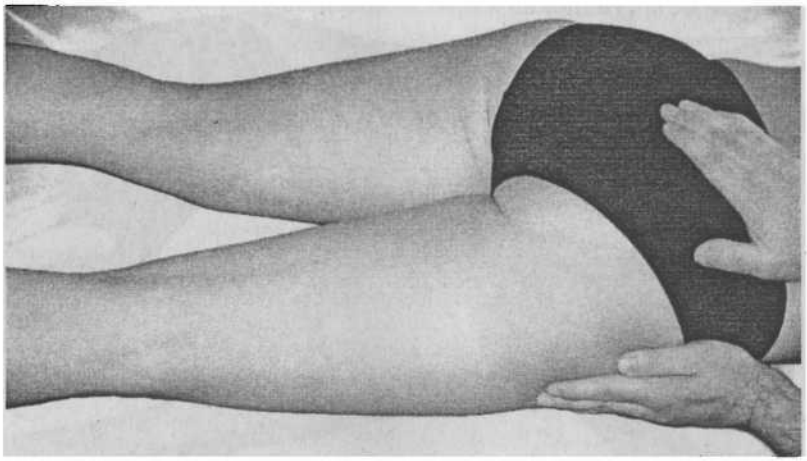


Рис. 102

Выжимание подушечкой большого пальца (рис. 103-107). Прием может применяться на всех участках тела. Этот локальный и сильный прием наибольший эффект дает при выполнении на плоских мышцах. Движения должны выполняться на расстоянии 1-2 см друг от друга. Массажист расположен продольно к массируемому.

Рис. 103-107. Выжимание подушечкой большого пальца на спине. Последовательность выполнения.

Рис. 103

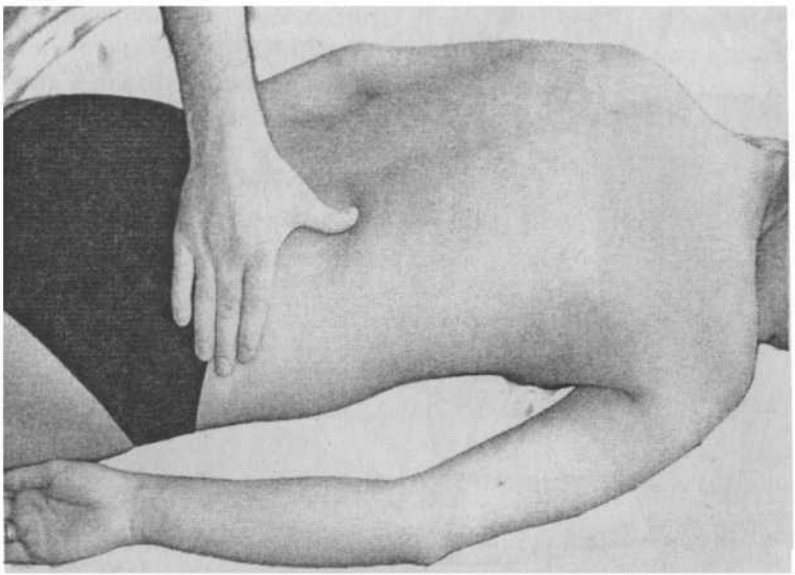


Рис. 104

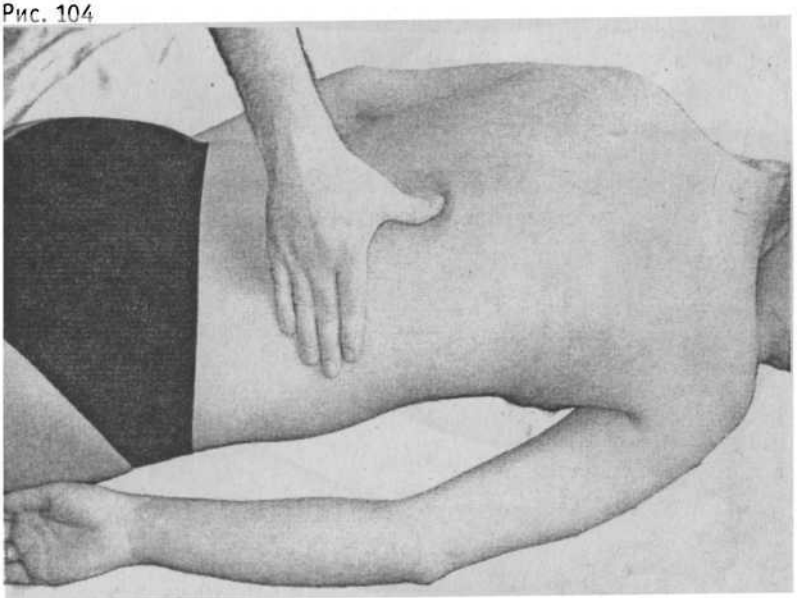


РИС. 105

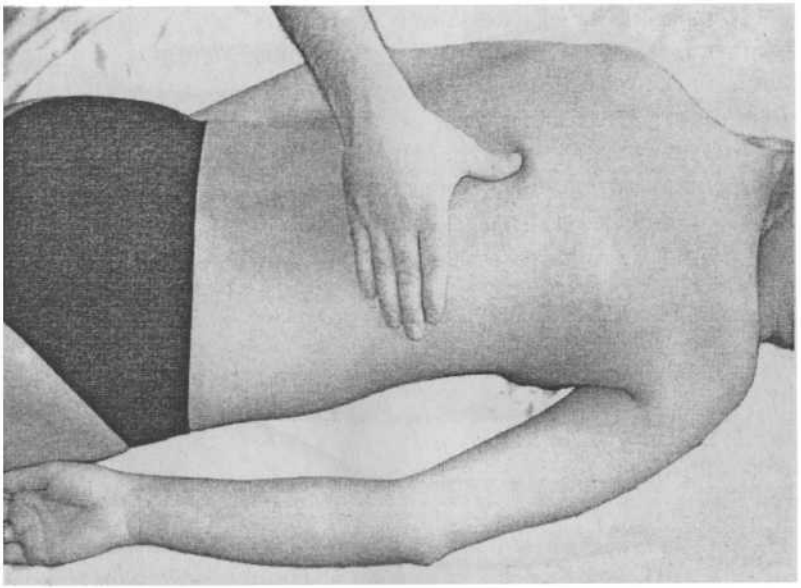


Рис. 106

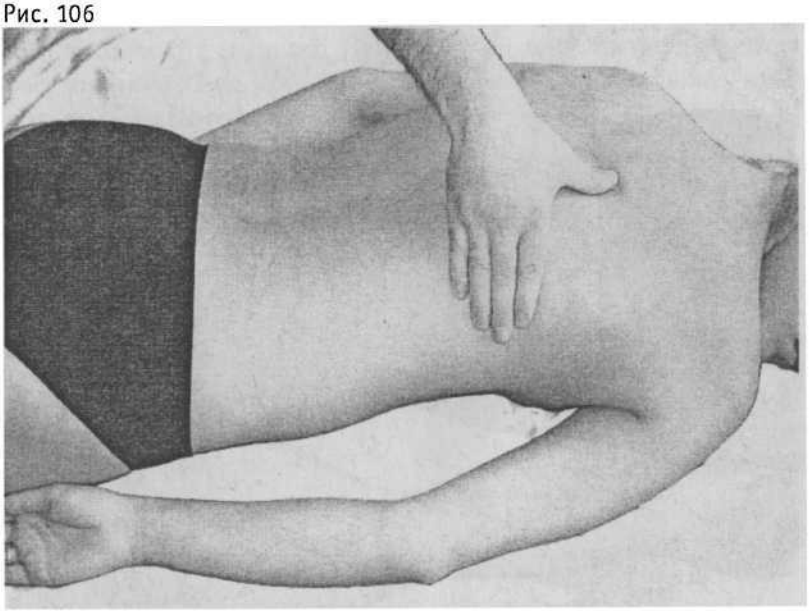


Рис. 107

Клювовидное выжимание (рис. 108-112). Массажист стоит продольно к массируемому. Прием выполняется кистью руки, сложенной в виде клюва. Большой палец смыкается с мизинцем, указательный тесно соприкасается с большим, безымянный находится над мизинцем, средний палец накладывается на указательный и безымянный.

Рис. 108-112. Клювовидное выжимание на бедре. Последовательность выполнения.

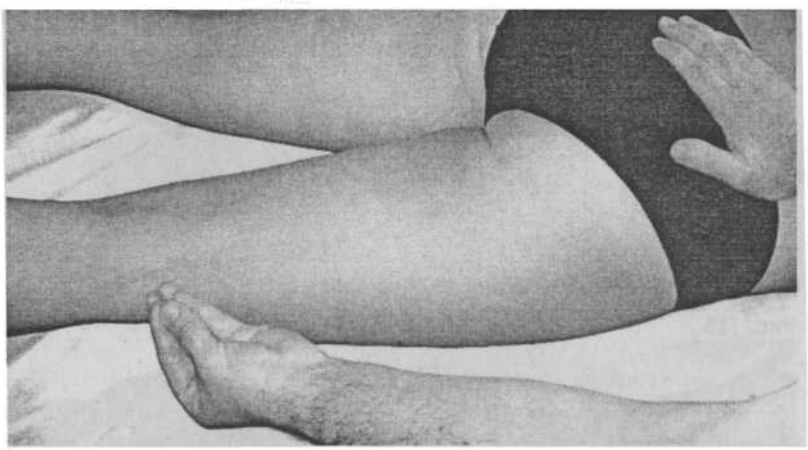


Рис. 108

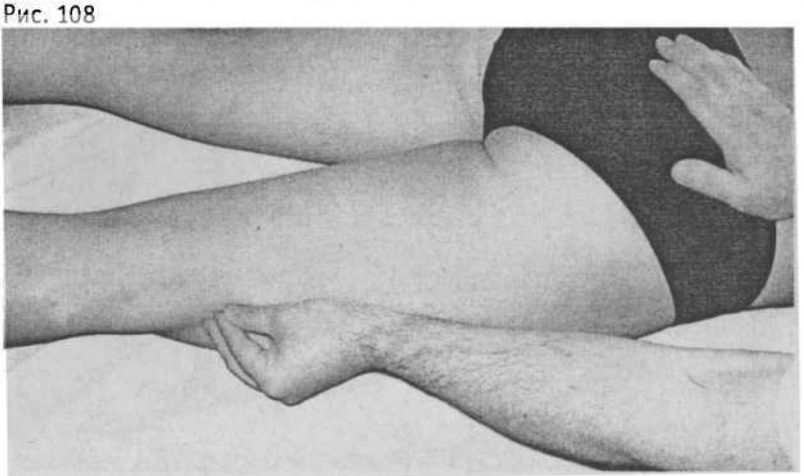


Рис. 109

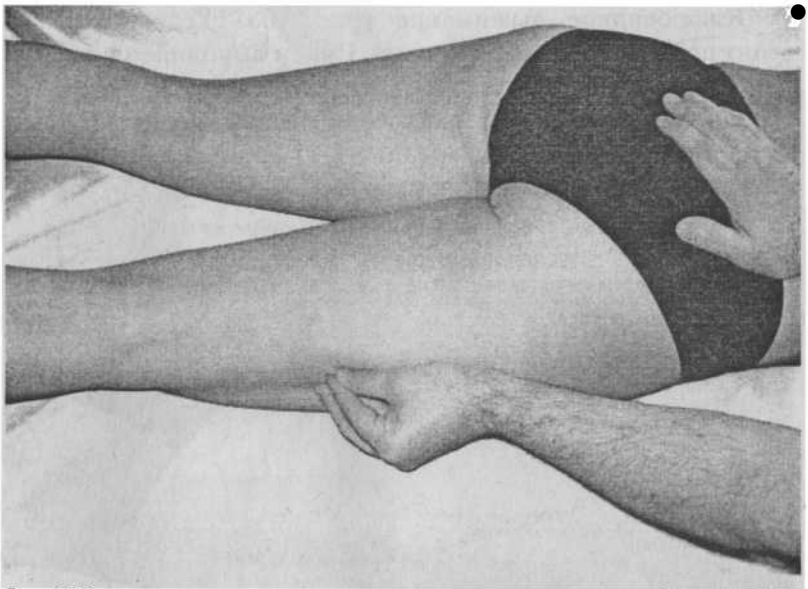


Рис. 110

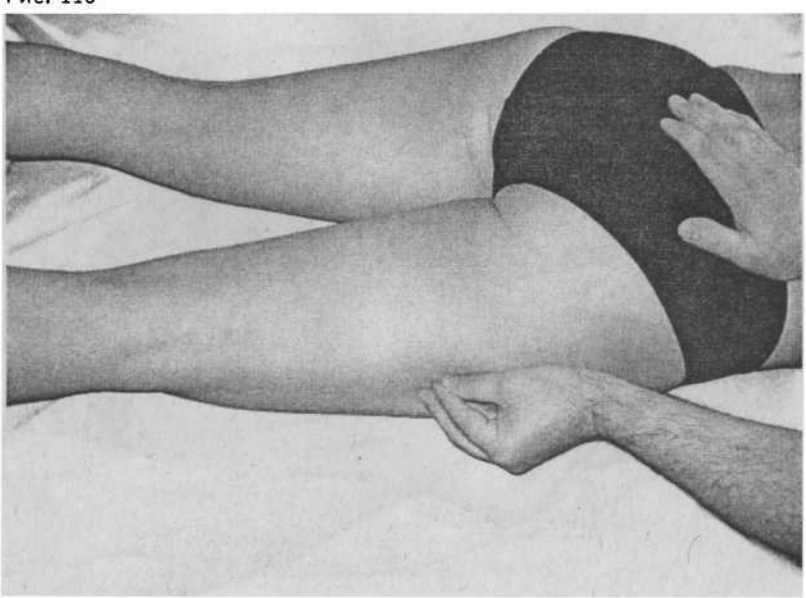


Рис. 111

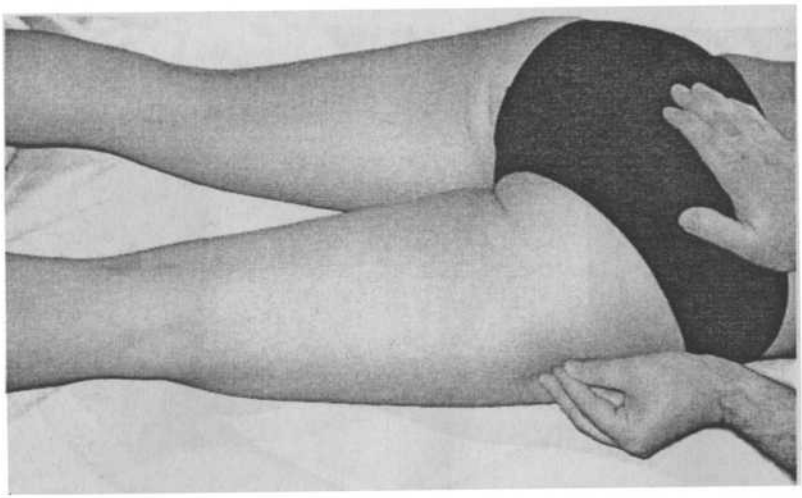


РИС. 112

С отягощением возможно выполнять поперечное выжимание (рис. 113-117), выжимание ребром ладони (рис. 118-122) и выжимание одной рукой (рис. 1-23-127).

Рис. 113-117. Поперечное выжимание с отягощением. Последовательность выполнения.

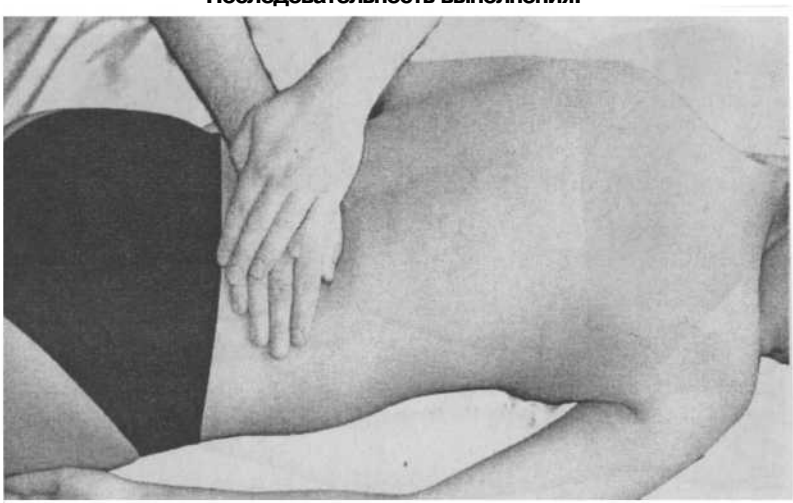


Рис. 113

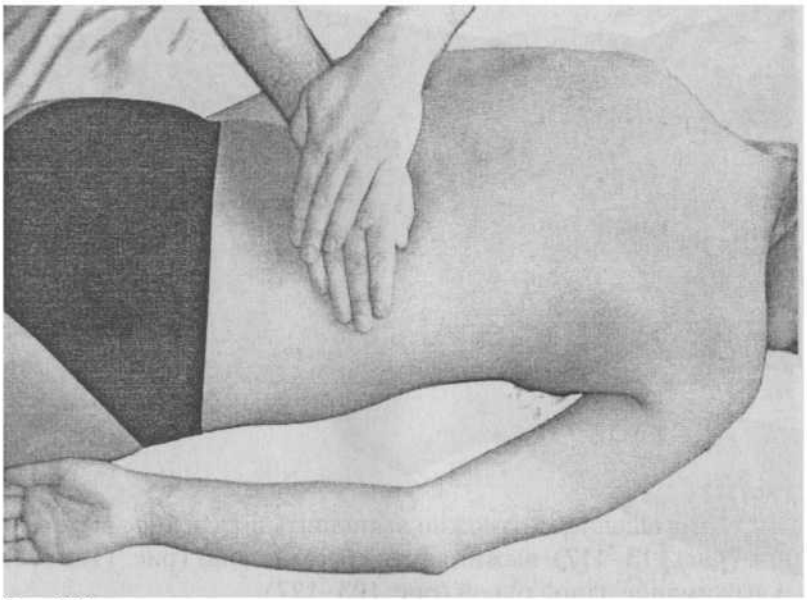


Рис. 114

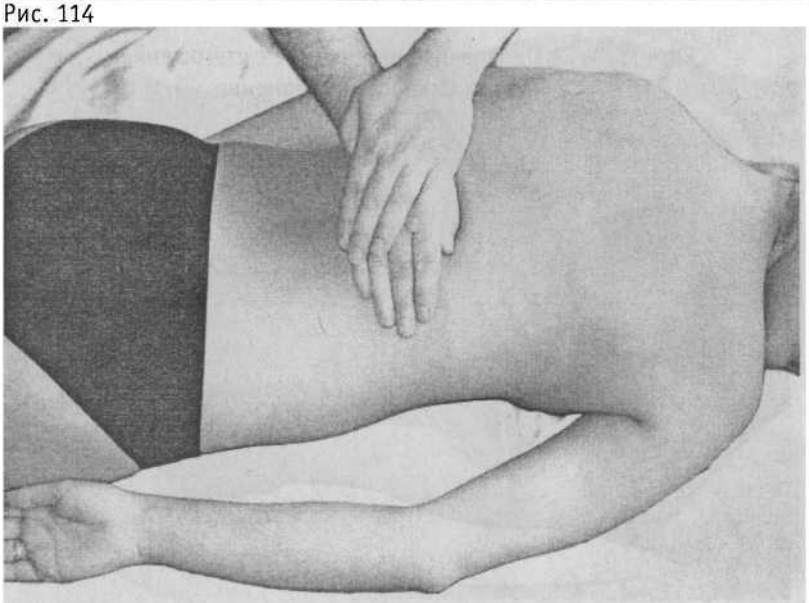


Рис. 115

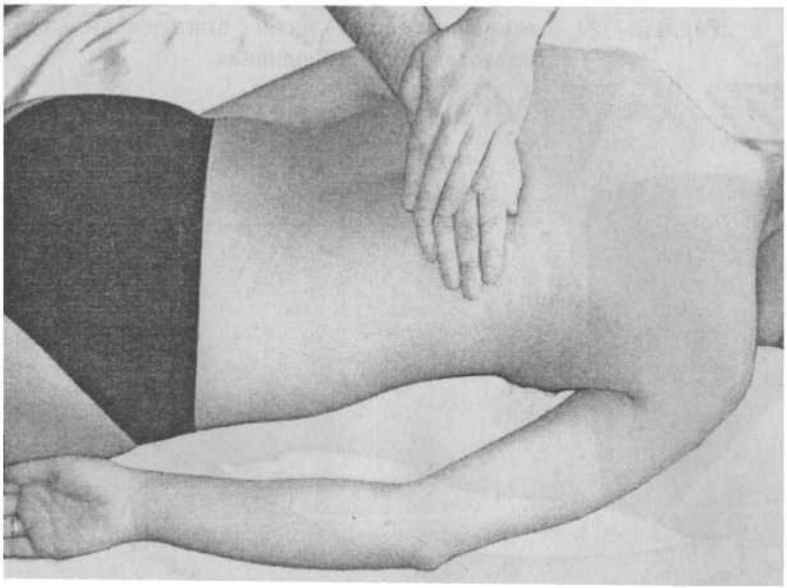


Рис. 116

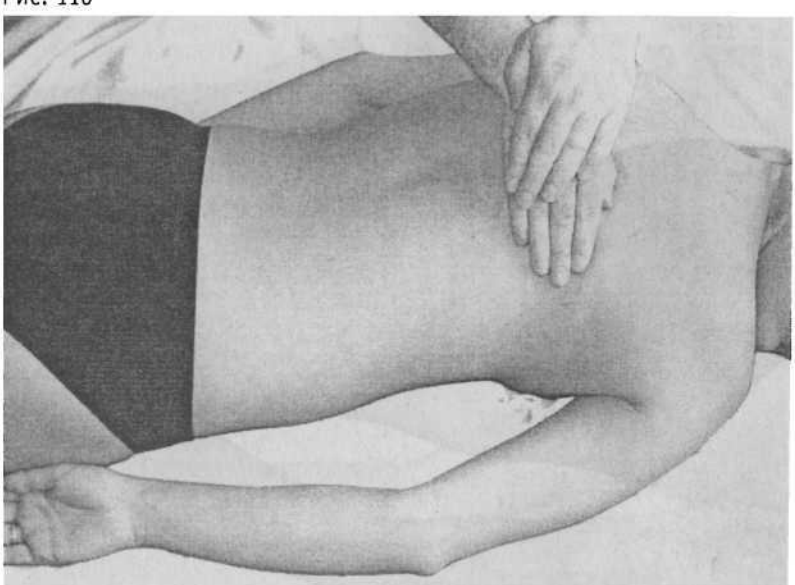


РИС. 117

Рис. 118-122. Выжимание ребром ладони с отягощением. Последовательность выполнения.

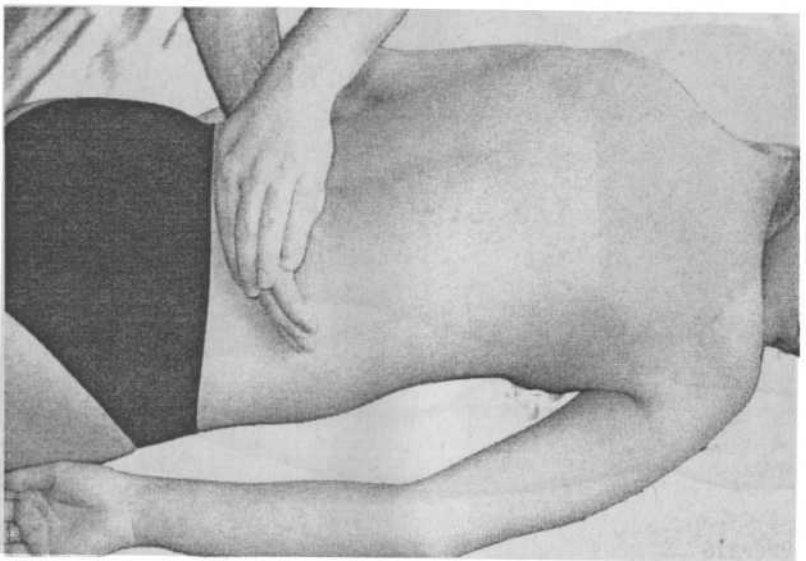


Рис. 118

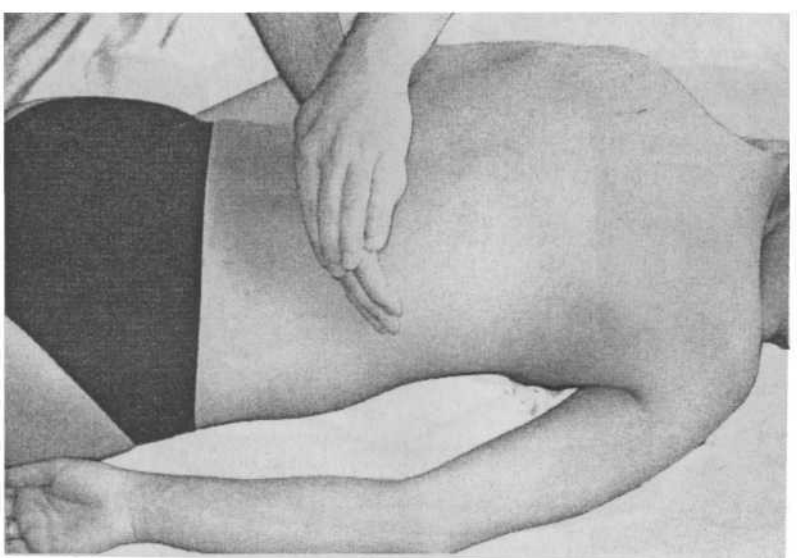


Рис. 119

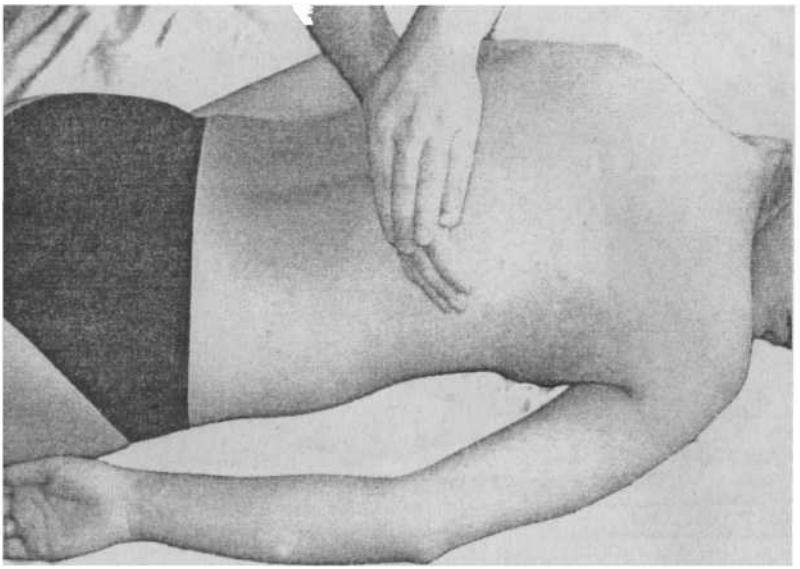


Рис. 120

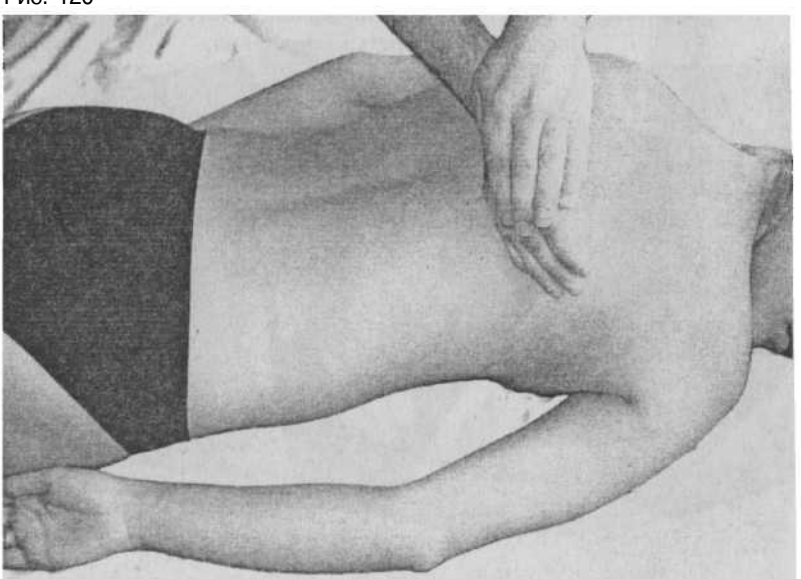


Рис. 121

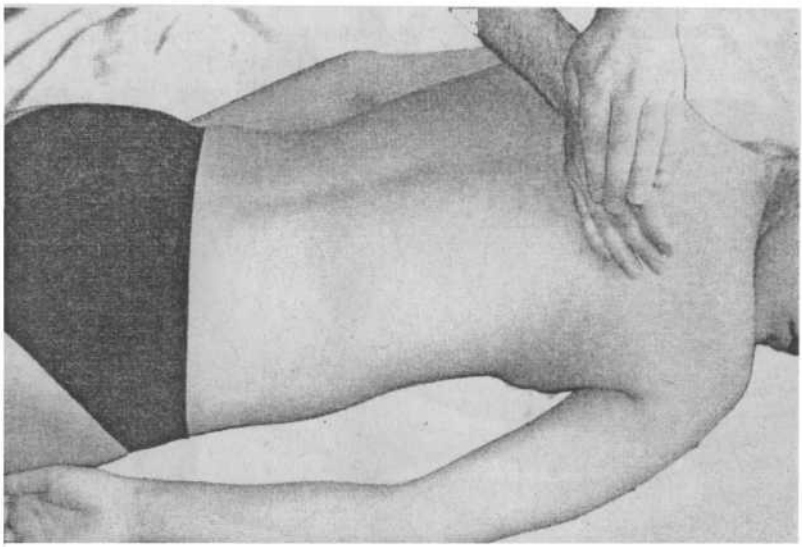


Рис. 122

Рис. 123-127. Выжимание одной рукой с отягощением. Последовательность выполнения.

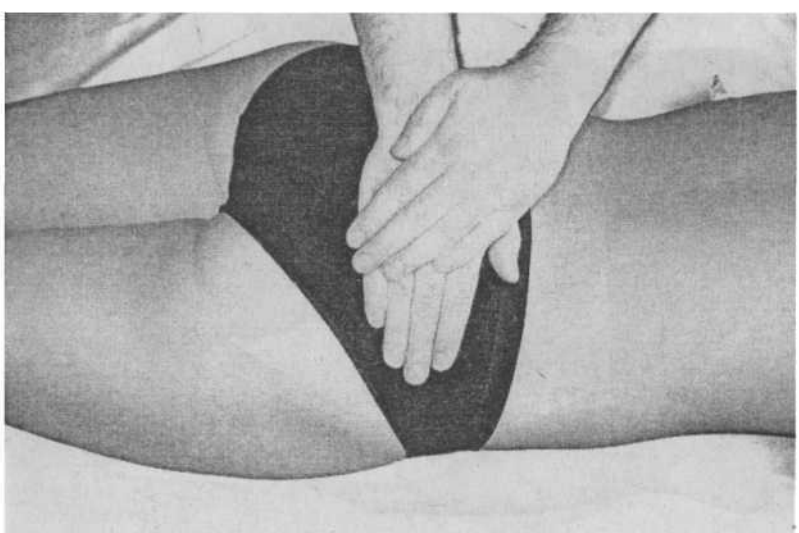


Рис. 123

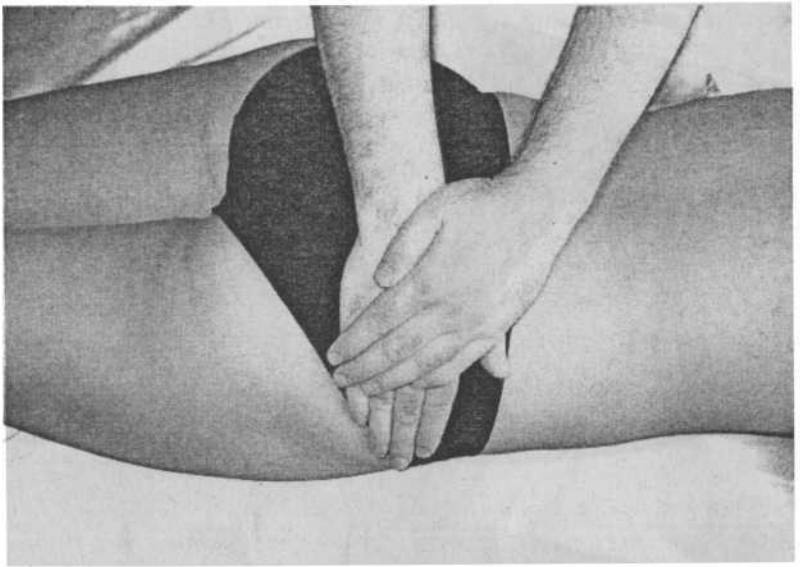


Рис. 124

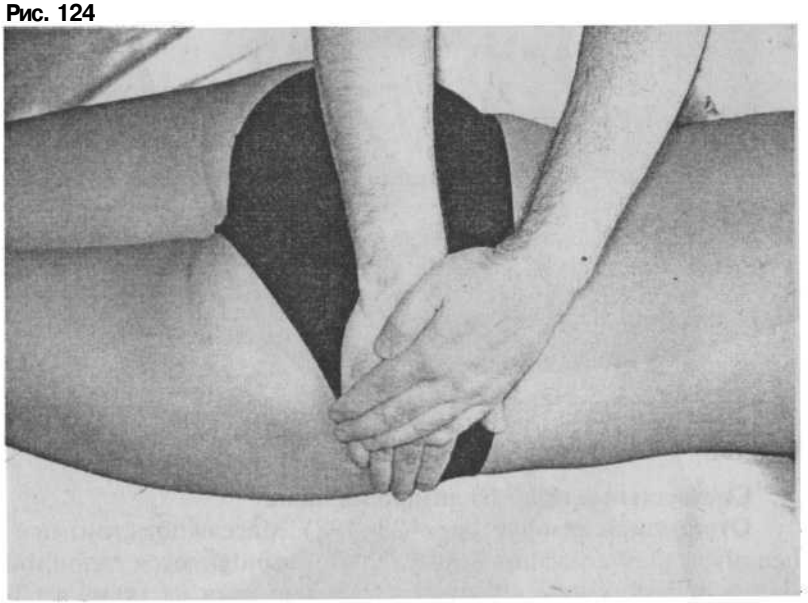


Рис. 125

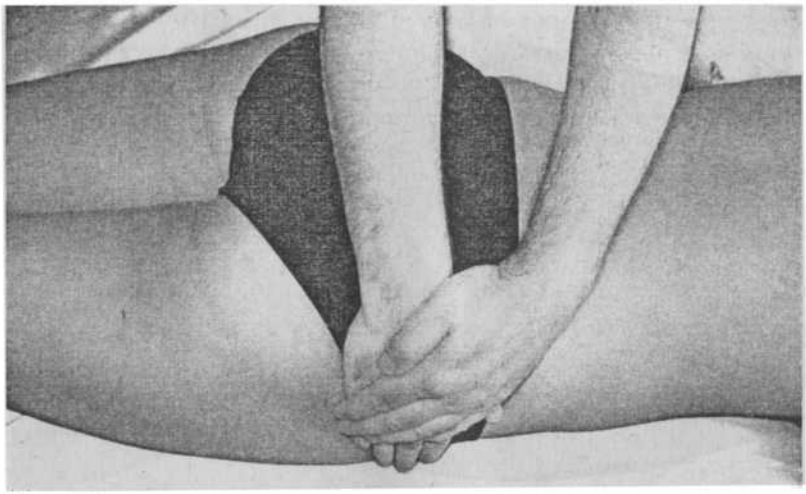


Рис. 126

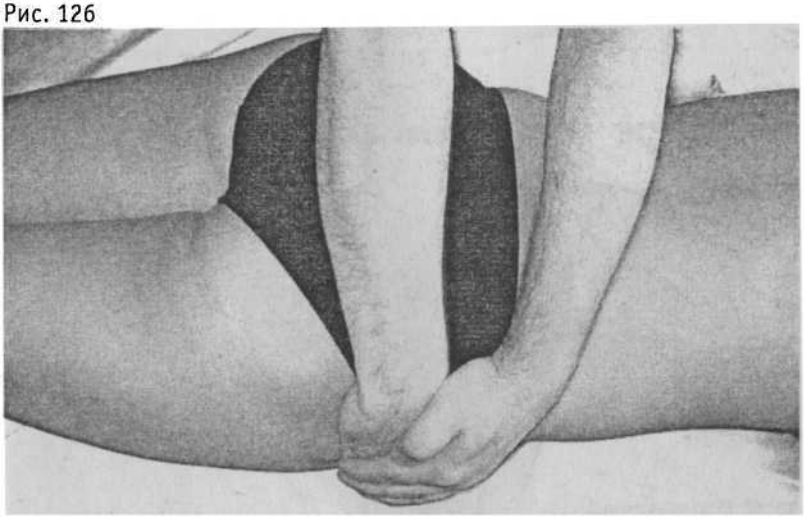


Рис. 127

Специальные приемы лимфодренажа

Отжимание лимфы (рис. 128-132). Массажист стоит перпендикулярно к массируемому. Прием выполняется ладонной поверхностью кисти в виде мягкого давления на ткань в области лимфатических узлов с ее последующим отпусканием.

Этот прием позволяет отжать лимфу от лимфатического узла и вновь его заполнить. Давление и отпускание отделены друг от друга небольшим промежутком времени, необходимым для заполнения лимфатического резервуара.

Рис. 128-132. Отжимание лимфы. Последовательность выполнения.

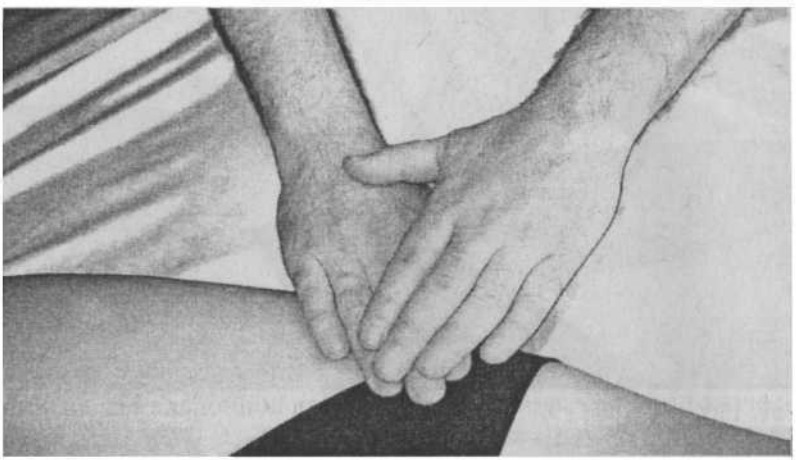


Рис. 128

Рис. 129

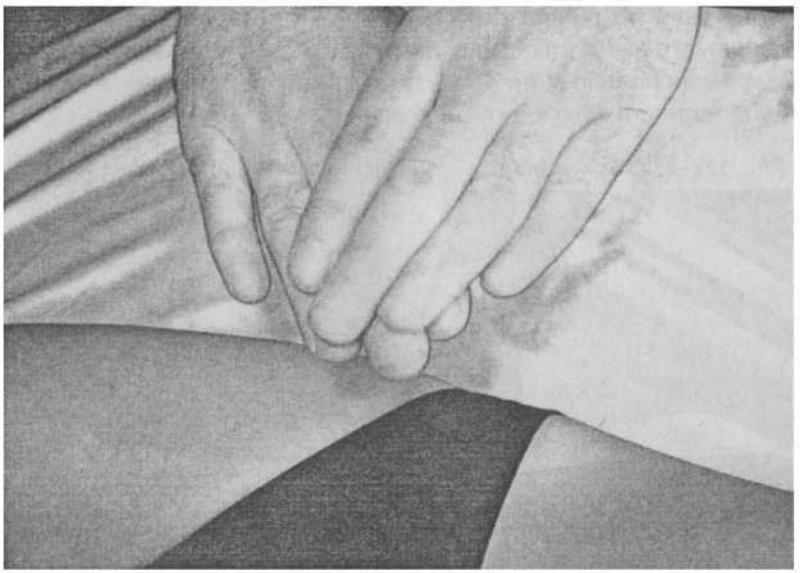


Рис. 130

Рис. 131

Рис. 132

Усиление тока лимфы (рис. 133-137). Массажист стоит перпендикулярно к массируемому. При этом приеме выполняется перекат ладонной поверхности от основания лимфатического узла. Давление идет от указательного пальца до мизинца. Прием выполняется медленно.

Рис. 133-137. Усиление тока лимфы. Последовательность выполнения.

Рис. 133

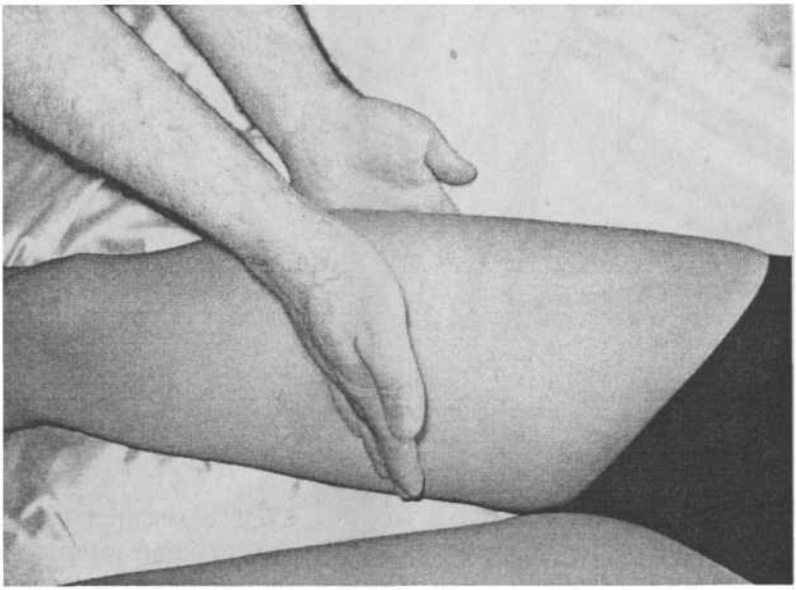


Рис. 134

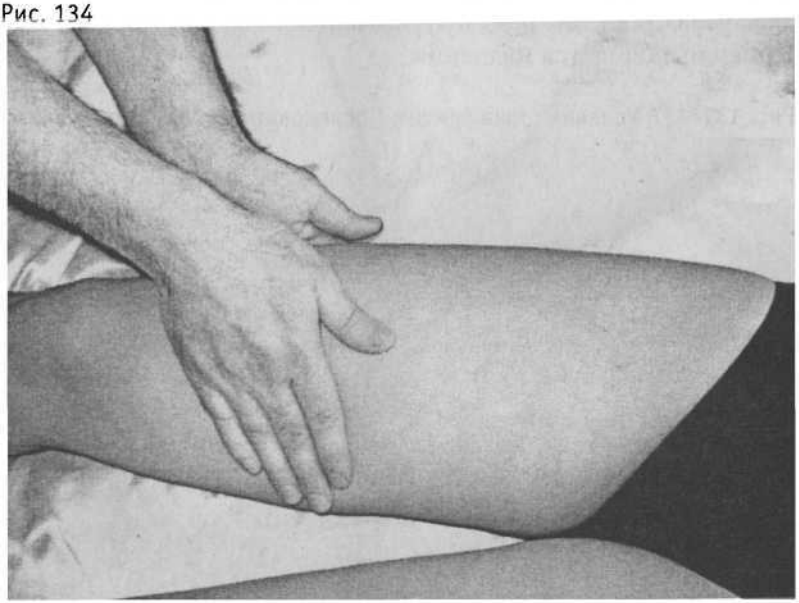


Рис. 135

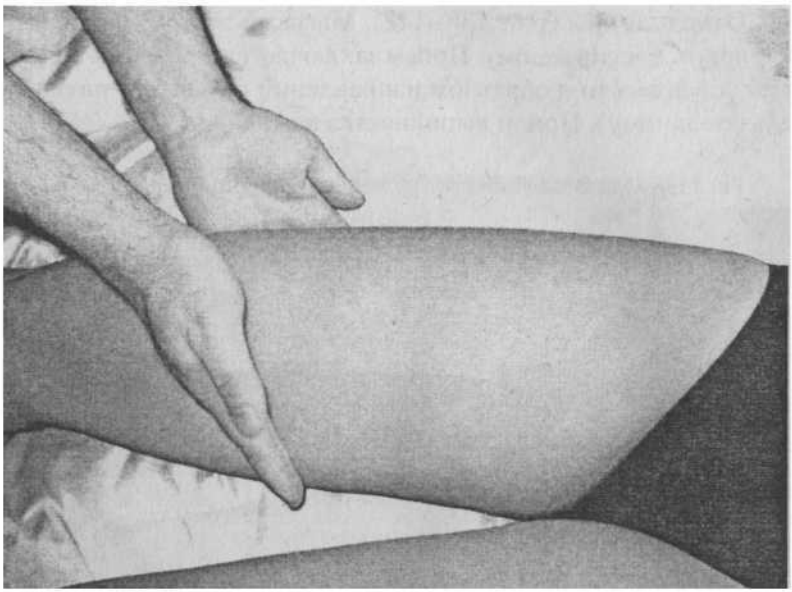


Рис. 136

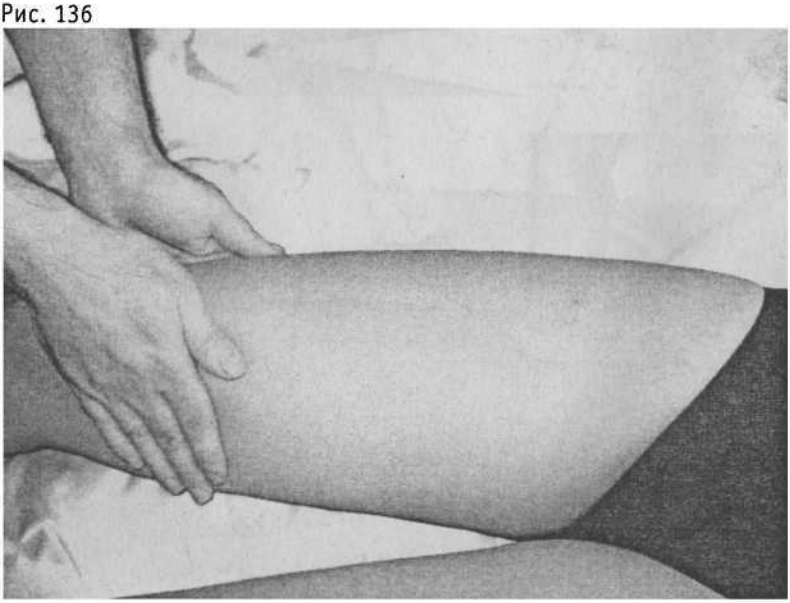


Рис. 137

Отвод лимфы (рис. 138-142). Массажист стоит перпендикулярно к массируемому. Прием заключается в перекате ладонной поверхности в обратном направлении (от пятого пальца к указательному). Прием выполняется медленно.

Рис. 138-142 Отвод лимфы. Последовательность выполнения.

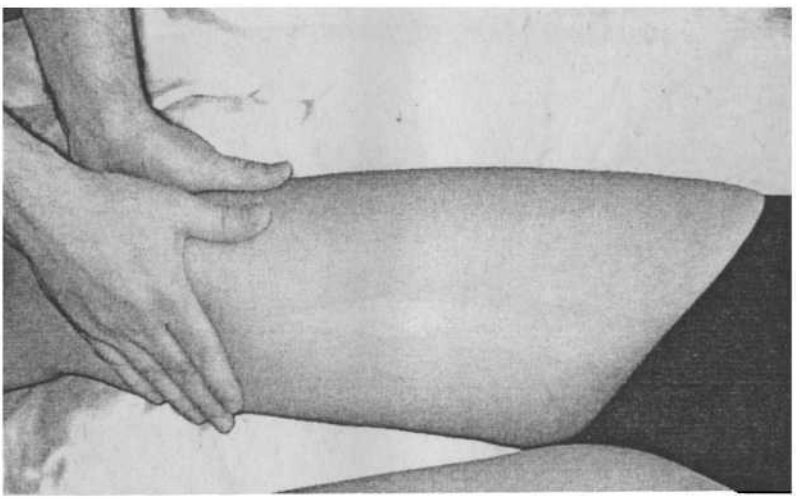


Рис. 138

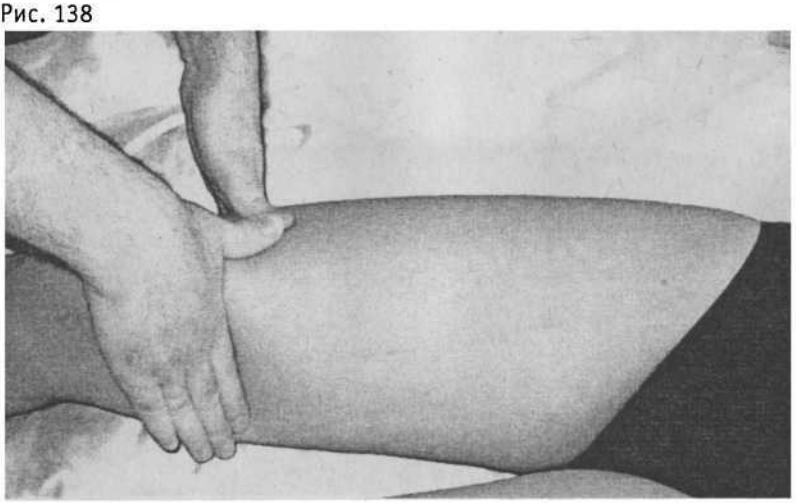


Рис. 139

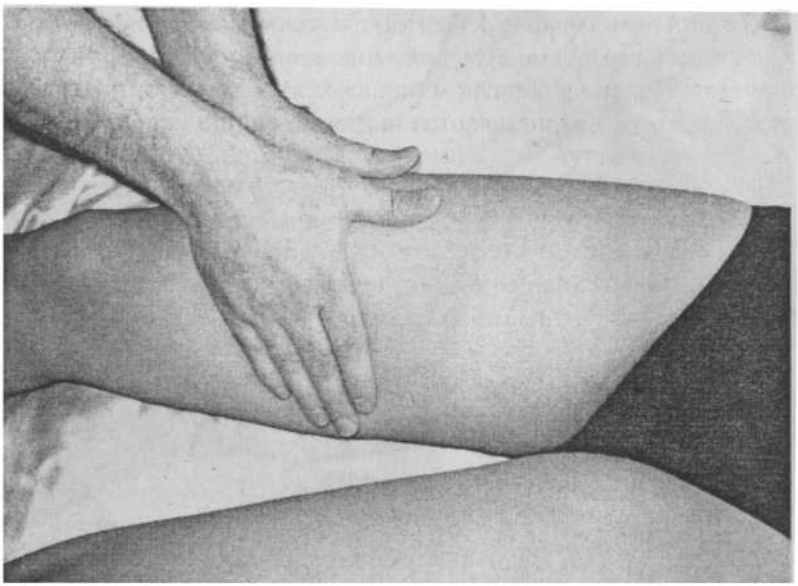


Рис. 140

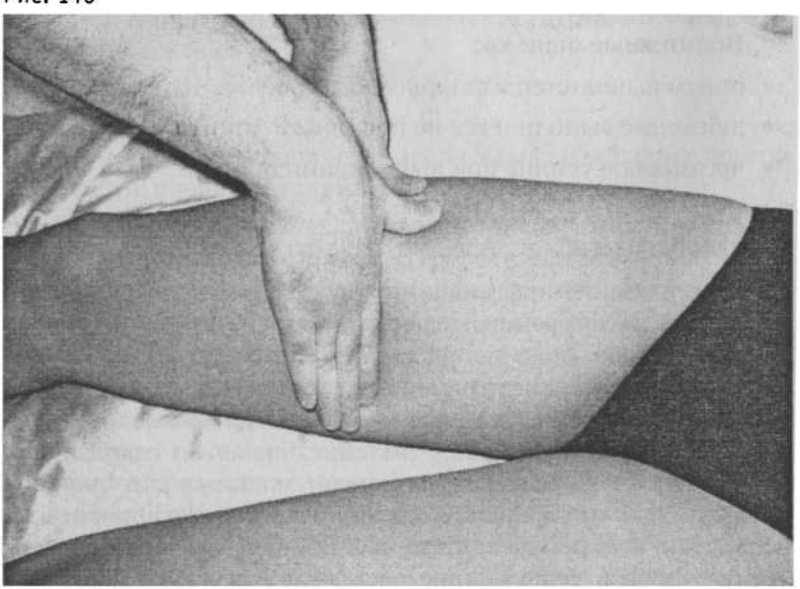


Рис. 141

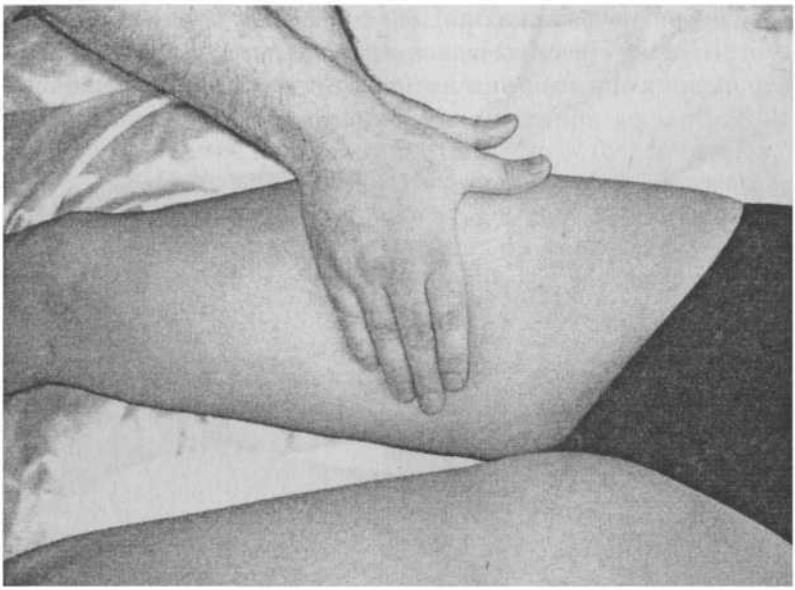


Рис. 142

Возможные ошибки:

- прием выполняется слишком быстро;
- движение выполняется не по прямой линии;
- чрезмерное усилие при выполнении приема.

Разминание

Под влиянием разминания улучшается кровоснабжение не только массируемого участка, но и близлежащих участков, что способствует опорожнению лимфатических сосудов. Активизируются окислительно-восстановительные процессы, улучшается питание тканей. Разминание уменьшает или полностью снимает мышечное утомление, повышает сократительную способность мышц, увеличивает подвижность суставов, улучшает функциональное состояние связочного аппарата. Па центральную нервную систему разминание действует возбуждающе, причем возбуждение распространяется па весь организм в целом.

Вес приемы разминания подразделяются па две группы:

1. Приемы, при выполнении которых мышечная ткань приподнимается от костного ложа и разминается кистью (кистями).

2. Приемы, при выполнении которых мышечная ткань придавливается к костному ложу и разминается путем смещения ее в сторону.

Ординарное разминание (рис. 143-147). Прием выполняется ладонной стороной кисти, без участия подушечек пальцев. Техника выполнения состоит из нескольких циклов:

- кисть с максимально отведенным большим пальцем расположена поперек мышцы;
- прямыми пальцами руки плотно обхватывают мышцу поперек так, чтобы между ладонью и мышцей не было просвета;
- сводя пальцы (большой к четырем, четыре — к большому), приподнимают ее;
- вращательным движением смещают мышцу в сторону четырех пальцев до отказа;
- не разжимая пальцев, возвращают кисть с мышцей в исходное положение;
- пальцы отпускают мышцу (ладонь остается прижатой к ней);
- кисть продвигается вперед на 3-5 см, захватывает другой участок и начинает вновь первый цикл.

Разминание на спине. Массажист накладывает кисть на косые мышцы живота, рядом с гребнем подвздошной кости. Четыре пальца касаются кушетки, большой палец отведен до предела и обращен вверх. Движение выполняется до подмышечной ямки, причем большой палец выходит на дельтовидную мышцу, а четыре остальных — под подмышечную ямку.

Разминание на шее и трапециевидных мышцах. Массажист стоит перпендикулярно к массируемому. Кисть на волосяном покрове головы расположена так, чтобы четыре пальца были с одной стороны, а большой с другой. Захватив мышцы шеи с обеих сторон позвоночника, выполняют разминание по направлению к спитте. Рука, возвращаясь в исходное положение, выполняет движение вниз в сторону к плечевому суставу.

Разминание на верхней конечности. Рука массируемого расположена вдоль туловища. Массажист стоит перпендикулярно к массируемому. Захватив двуглавую и трехглавую мышцы, выполняют разминающие движения до подмышечной ямки. Затем разминаются сгибатели кисти и пальцев (от кисти до локтевого сустава). При разминании на наружной стороне плеча и предплечья рука массируемого переносится вперед.

Рис. 143-147. Ординарное разминание на бедре. Последовательность выполнения.

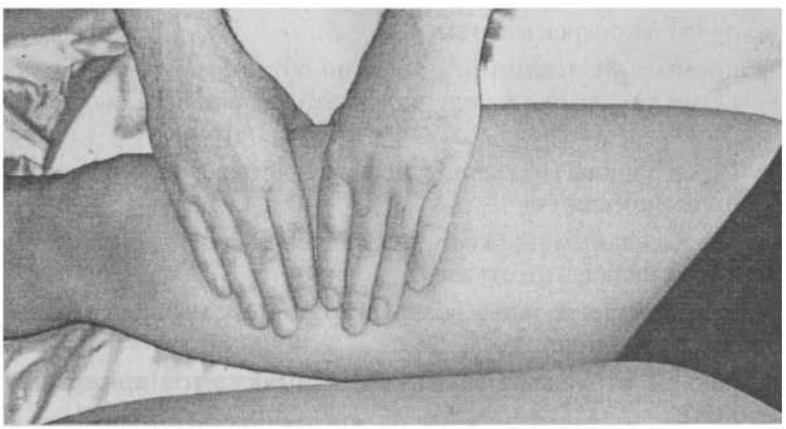


Рис. 143

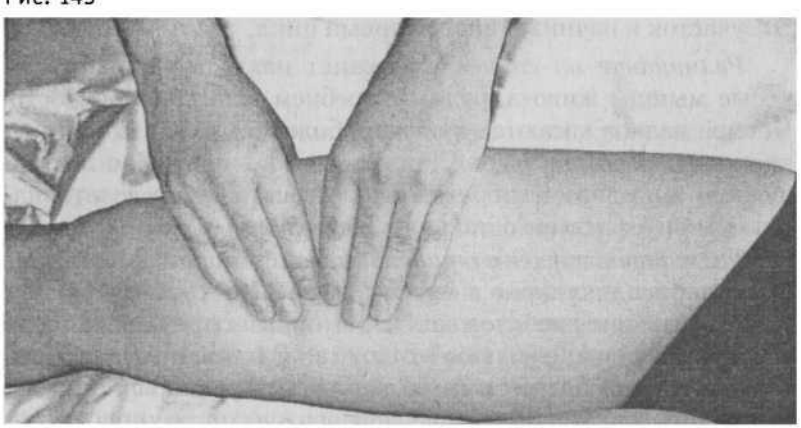


Рис. 144

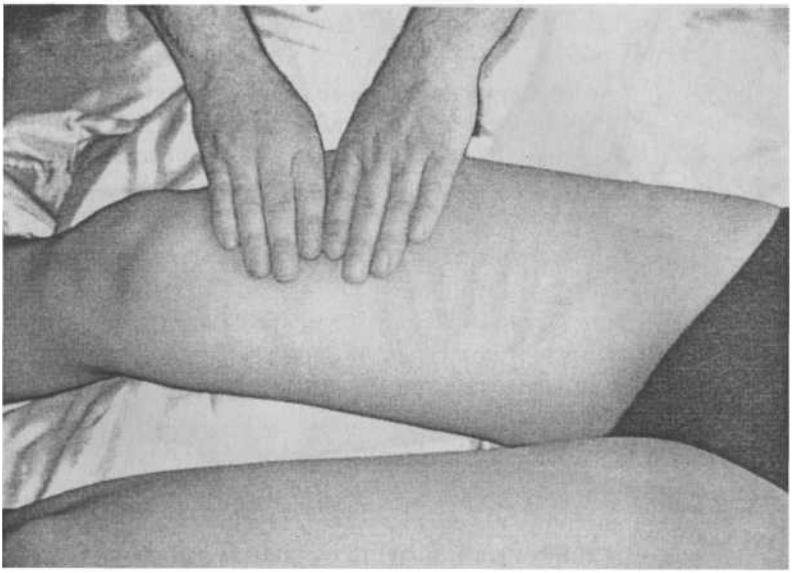


РИС. 145

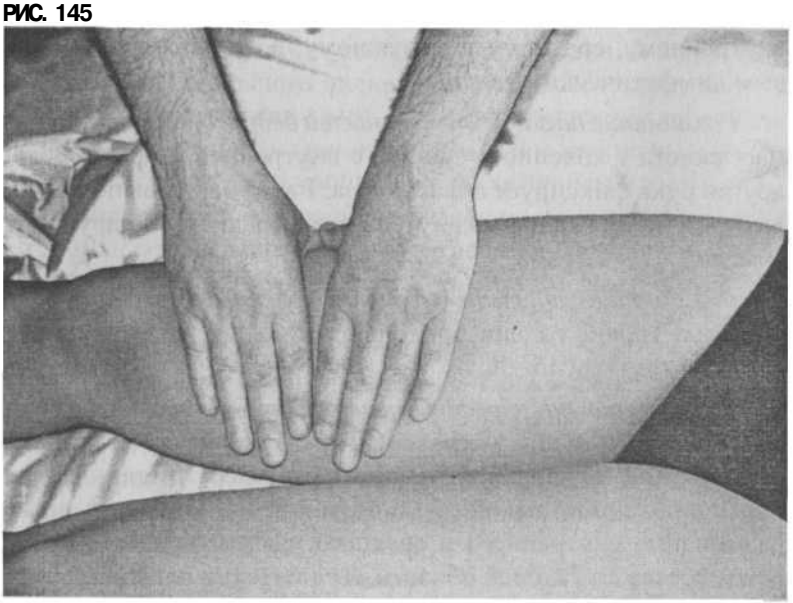


Рис. 146

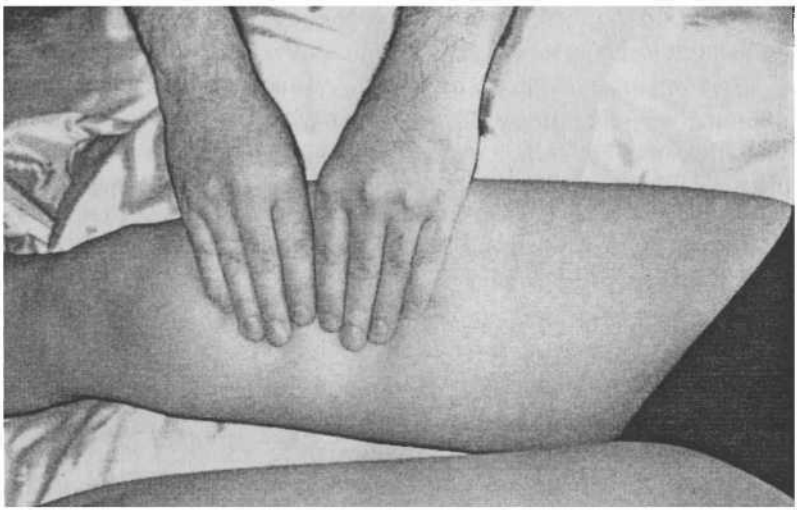


Рис. 147

Разминание па ягодичных мышцах. Кисть массажиста у ягодичной складки. Разминание выполняется по трем участкам: внутреннему, среднему и наружному; в направлении к паховым лимфатическим узлам.

Разминание на задней поверхности бедра. Кисть одной руки массажиста у коленного сустава с внутренней стороны бедра, другая рука фиксирует область таза. Разминание выполняется до ягодичной складки по внутреннему, среднему и наружному участку.

Разминание задней поверхности голени. Массажист находится на уровне голени продольно. Дальняя рука фиксирует голень под углом 45-90°.

Разминание на передней поверхности бедра. Положение массируемого: сидя, упираясь руками в кушетку сзади; массажист стоит продольно. Дальняя рука массажиста, находясь иод подколенной ямкой, сушширует бедро, ближняя делает разминание внутреннего и среднего участка бедра от коленного сустава до паховой области. Для массажа наружной части бедра положение рук меняют, и массаж выполняется дальней

рукой от коленного сустава до передней верхней ости гребня подвздошной кости.

Разминание грудных мышц. Массажист стоит перпендикулярно к массируемому; ближней рукой приподнимает кисть массируемого на 2-3 см от кушетки, дальней рукой выполняет разминание грудной мышцы от реберной дуги к подмышечной ямке.

Разминание на животе. Положение массируемого: лежа на спине, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах. Рука массажиста на средней линии живота у мечевидного отростка грудины. Разминание выполняется вниз до лобковой кости. Другая рука затем выполняет разминание от косых мышц живота до широчайших мышц спины.

Двойное кольцевое разминание (рис. 148-152). Массажист стоит перпендикулярно к массируемому. Руки устанавливаются поперек массируемого участка, четыре пальца обеих рук с одной стороны, большие с другой. Расстояние между руками ширина кисти. Обхватив мышцу двумя руками, массажист за счет сведения прямых пальцев приподнимает ее, сдавливает и смещает одной рукой от себя в сторону мизинца, а другой к себе в сторону большого пальца. Не выпуская мышцу из рук, выполняет такое же движение, но в обратном направлении, как бы передавая мышцу из руки в руку. Прием можно выполнять на всех участках тела и мышцах, за исключением плоских.

Разминание па широчайших мышцах спины. Руки массажиста на косых мышцах живота у гребня подвздошной кости. Захватив и приподняв мышцы, массажист смещает их то вверх (до подмышечной ямки), то вниз. Одна рука продвигается вперед обратным ходом, другая передним.

Разминание па шее и трапециевидных мышцах. Положение массируемого: лежа на животе, лоб — на кистях рук. Движение начинается от края волос посередине шейных мышц и направлено к первому грудному позвонку. Затем разминание выполняется от затылка к плечевому суставу но верхнему пучку трапециевидных мышц.

Разминание на верхних конечности выполняется в тех же положениях, что и ординарное разминание. На разгибателях

кисти и пальцев двойное кольцевое разминание не проводится.

Разминание на ягодичных мышцах. Положение массируемого: лежа на животе. Разминание выполняется но двум трем участкам по направлению к паховым лимфатическим узлам.

Разминание на задней поверхности бедра. Разминание выполняется в том же направлении и по тем же участкам, что и ординарное разминание. Рука, двигающаяся обратным ходом, прекращает движение, доходя до ягодичной складки. Рука, идущая передним ходом, заканчивает его.

Разминание задней поверхности голени. Положение массируемого: лежа на животе, массажист находится перпендикулярно к массируемому. Двигаясь обратным ходом от верхнего края ахиллова сухожилия до подколенной ямки, одна рука приподнимается, и разминание заканчивает рука, которая двигается передним ходом.

Разминание на передней поверхности бедра. Положение массируемого: сидя в упоре сзади. Рука массажиста, двигающаяся обратным ходом, дойдя до паховой области, приподнимается, и заканчивает разминание рука, идущая передним ходом. Движение выполняется по внутреннему, среднему и наружному участкам.

Рис. 148-152. Двойное кольцевое разминание на бедре. Последовательность выполнения.

Рис. 148

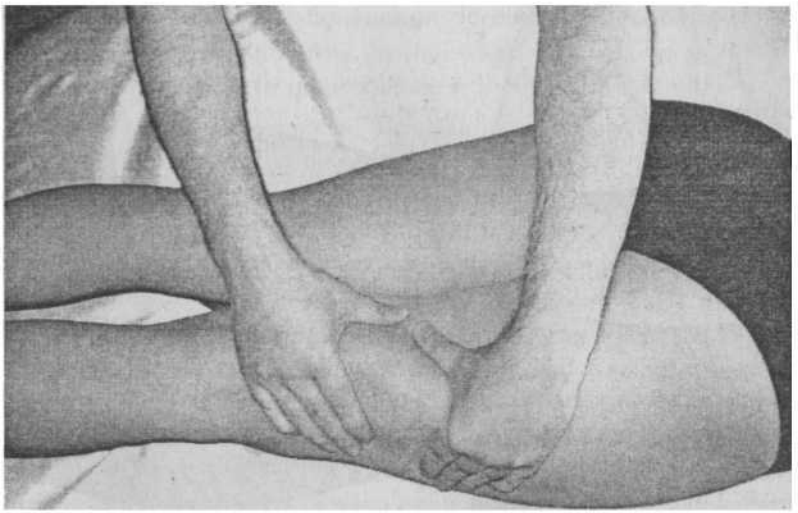


Рис. 149

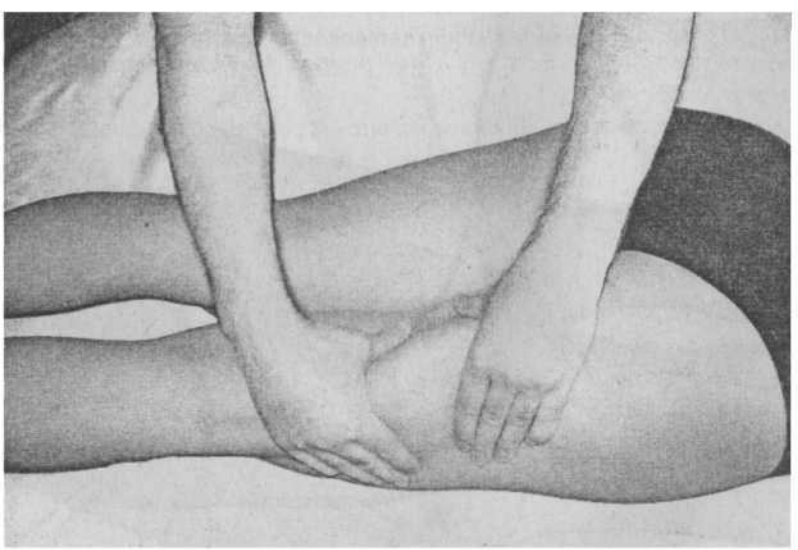


Рис. 150

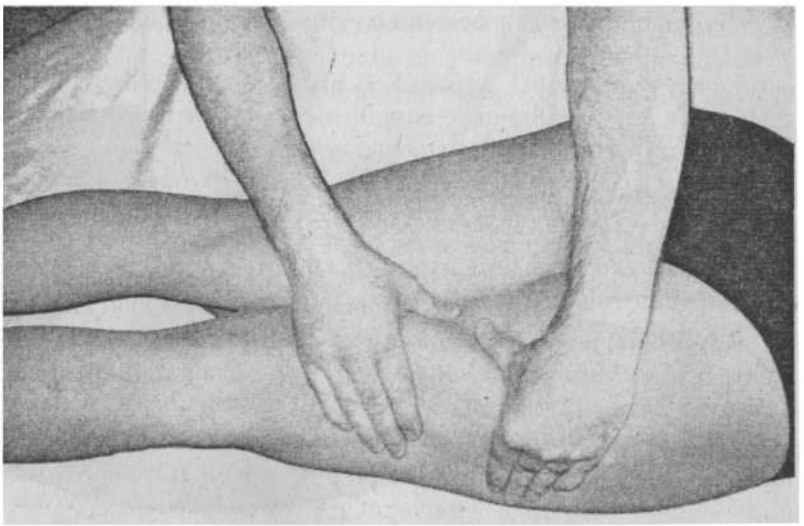


Рис. 151

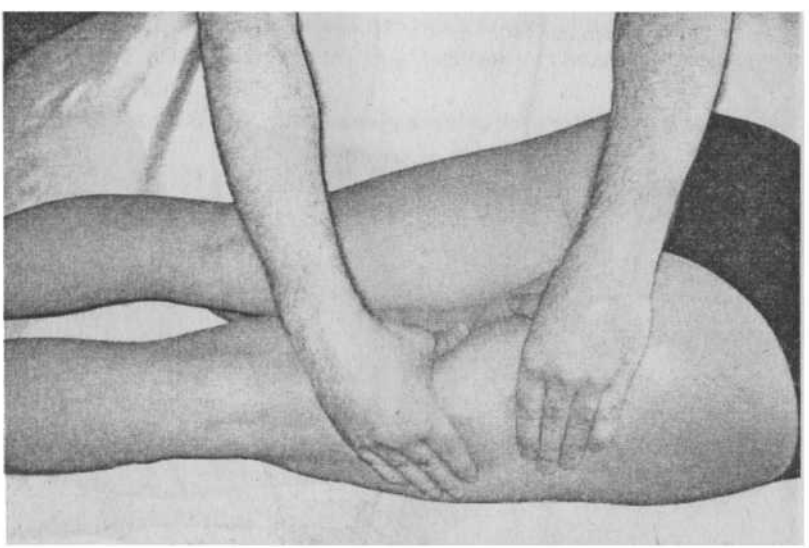


Рис. 152

Разминание на грудных мышцах. Положение массируемого: лежа на спине. Разминание выполняется по двум трем участкам по направлению к подмышечной ямке.

Разминание на животе. Положение массируемого: лежа на спине, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах. Движение выполняется сверху вниз от реберной дуги до лобковой кости. После этого руки переносятся на косые мышцы живота и движение выполняется вверх от гребня подвздошной кости к подмышечной ямке.

Кругообразное разминание одной рукой (рис. 153-157). Кисть ладонной поверхностью накладывается на массируемый участок и основанием ладони разминает его, производя смещение в сторону мизинца. Пальцы при этом слегка согнуты, пассивно скользят, продвигаясь вперед. При выполнении движения двумя руками правая рука смещается вправо, левая влево. Кисти расположены на расстоянии 5-7 см друг от друга.

Рис. 153-157. Кругообразное разминание одной рукой на ягодичных мышцах. Последовательность выполнения.

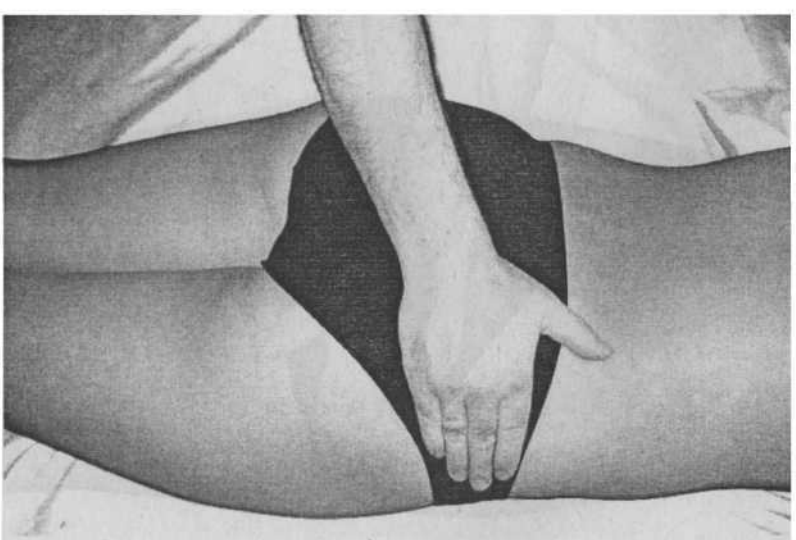


Рис. 153

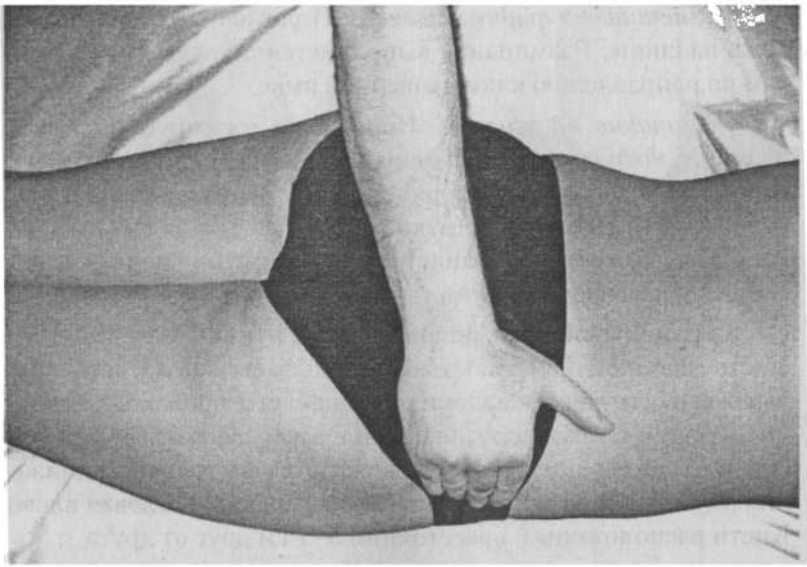


Рис. 154

Рис. 155

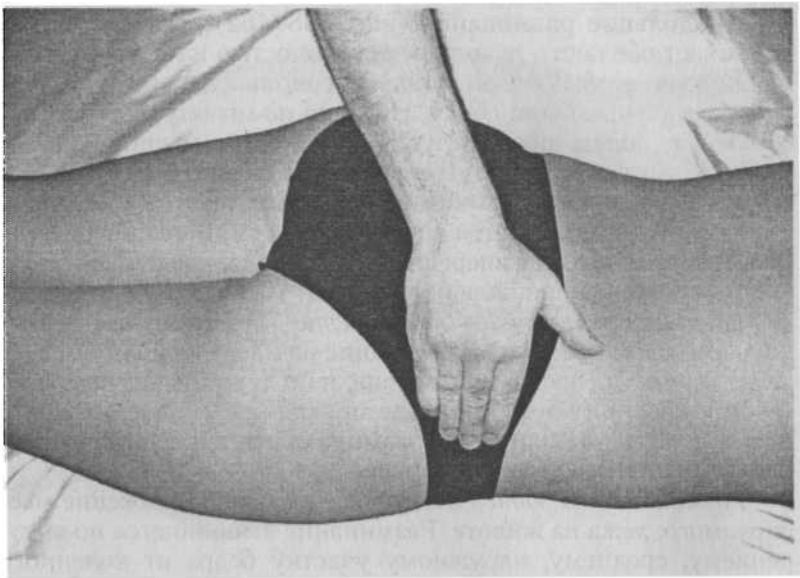


Рис. 156

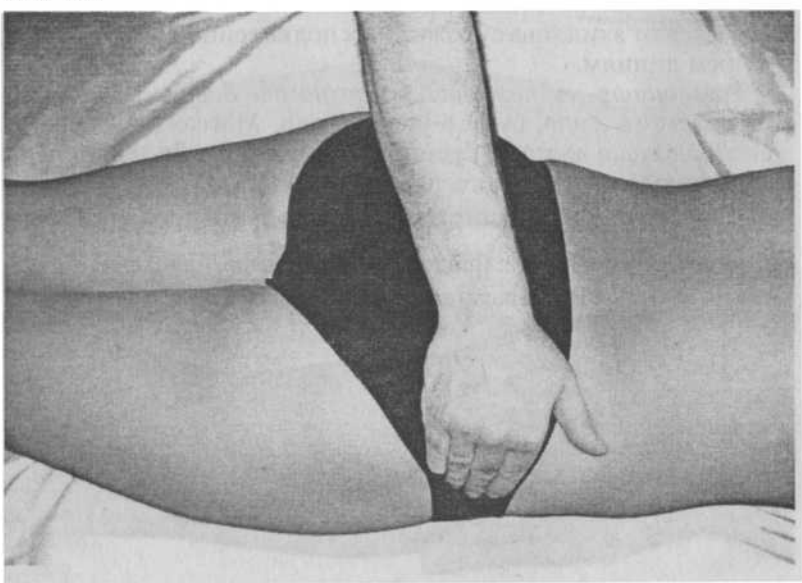


Рис. 157

Продольное разминание (рис. 158-162). Массажист накладывает обе кисти ладонной поверхностью на массируемую мышцу так, чтобы большие пальцы соприкасались друг с другом, а остальные были сбоку. Надавив на мышцу подушечкой большого пальца правой руки, он смещает мышцу вправо, затем то же самое выполняется левым пальцем. В это время правый большой палец, описав круг, возвращается в исходное положение и продвигается вперед на 3-4 см. Большие пальцы поочередно находятся впереди, четыре поддерживают мышцу с боков, являясь опорой для больших.

Разминание на верхней конечности. Массажист стоит продольно к массируемому. Разминание на плече выполняется по двум линиям на трехглавой мышце и по двум на двуглавой, не задевая срединную борозду, где проходят крупные сосуды и нервные стволы. Количество разминающих движений на предплечье зависит от величины мышц.

Разминание на задней поверхности бедра. Положение массируемого: лежа на животе. Разминание выполняется по внутреннему, среднему, наружному участку бедра от колейного сустава до ягодичной складки.

Разминание на задней поверхности голени. Движение выполняется от ахиллова сухожилия к подколенной ямке по трем, четырем линиям.

Разминание па передней поверхности бедра. Положение массируемого: сидя, руки в упоре сзади. Массажист расположен продольно к массируемому. Движение выполняется на внутреннем участке (нога при этом супинируется), среднем участке и внешнем участке (нога в положении пронации).

Рис. 158-162. Продольное разминание на голени. Последовательность выполнения.

Рис. 158

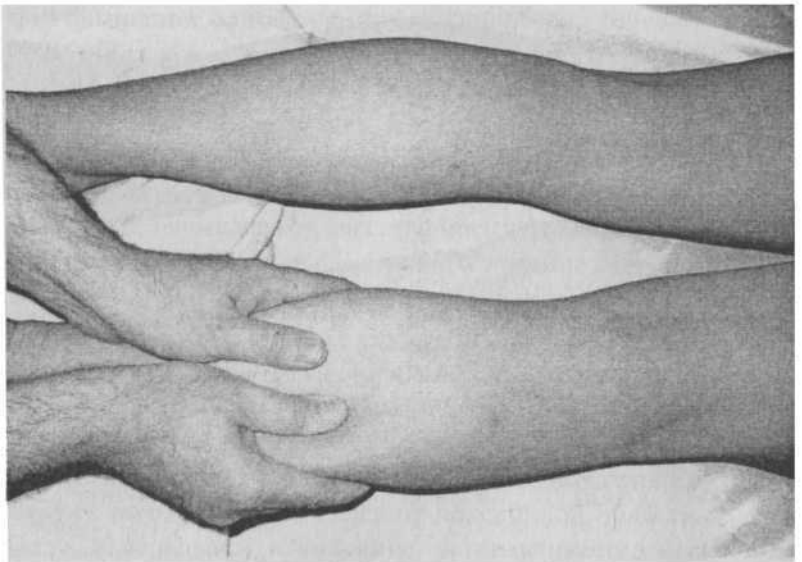


Рис. 159

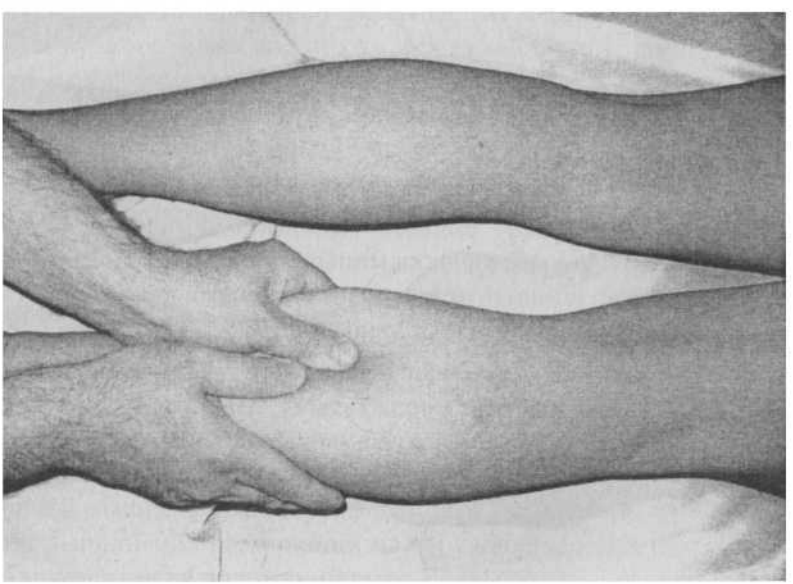


Рис. 160

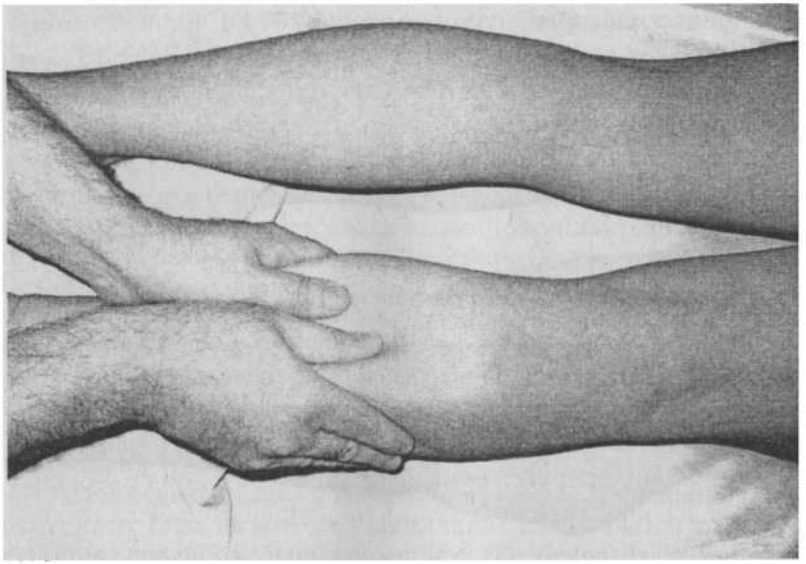


Рис. 161

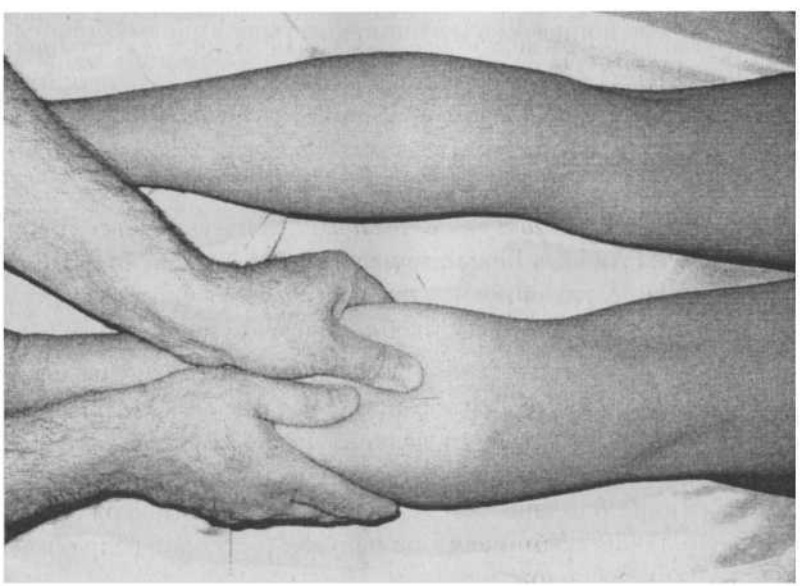


Рис. 162

Разминание одной рукой (рис. 163-167). Массажист стоит продольно к массируемому. Рука расположена на массируемом участке так, чтобы большой палец располагался вдоль него, а четыре пальца по диагонали. Большой палец подушечкой надавливает на мышцу, круговым движением смещая ее в сторону четырех пальцев. Возвращаясь вместе с мышцей в исходное положение, не отрываясь от массируемого участка, передвигается на 3-4 см. вперед и снова повторяет движение. Четыре пальца расслаблены и скользят по мышце пассивно.

Разминание на мышцах спины. Положение массируемого: на животе. Большой палец ближней руки массажиста лежит на начальной части длинной мышцы спины, четыре пальца слегка отведены в сторону. Надавливая на длинную мышцу большой палец, выполняет круговые вращательные движения в сторону четырех пальцев, продвигаясь от поясничной области к шее. Кисть, возвращаясь к пояснице, устанавливается несколько ниже и выполняет разминание на следующем участке.

Разминание на шее и трапециевидных мышцах. Положение массируемого: лежа на животе. Массажист стоит со стороны головы массируемого. Разминание выполняется от волосистой части головы к трапециевидной мышце и к плечевому суставу по трем-четырем линиям. Правая рука массирует левую сторону шеи, левая рука — правую.

Разминание на ягодичных мышцах. Положение массируемого: лежа на животе. Большим пальцем ближней руки разминается дальняя ягодичная мышца от ягодичной складки вверх, в сторону кушетки и к паховой области, по трем линиям.

Разминание на задней поверхности бедра. Положение массируемого: на животе. Массажист стоит на уровне голеней. Разминание проводится подушечкой большого пальца дальней руки на внутреннем участке бедра от коленного сустава к ягодичной мышце, ближняя рука фиксирует ахиллово сухожилие. Для выполнения разминания на наружной стороне бедра выполняется смена положений рук.

Разминание на задней поверхности голени. Массажист стоит на уровне голеней. Разминание выполняется ближней рукой от ахиллова сухожилия к подколенной ямке по трем-четырем линиям на внутренней части голени, дальняя рука массажиста фиксирует ближнюю голень, поддерживая ее под голеностопный сустав. Для разминания внешнего участка голени положение рук меняется.

Рис. 163-167. Разминание одной рукой на задней поверхности голени. Последовательность выполнения.

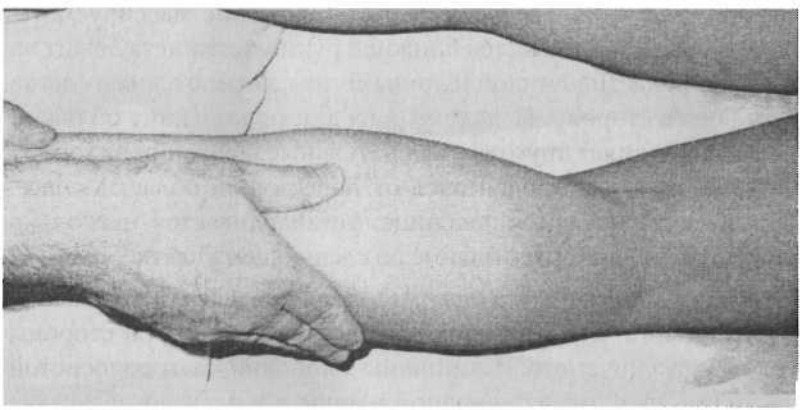


Рис. 163

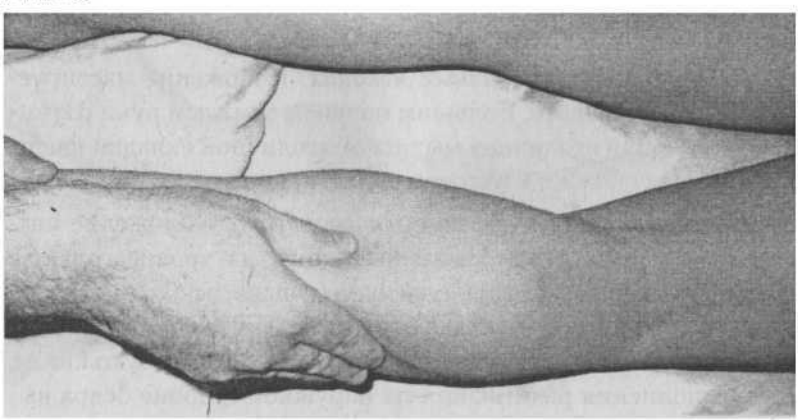


Рис. 164

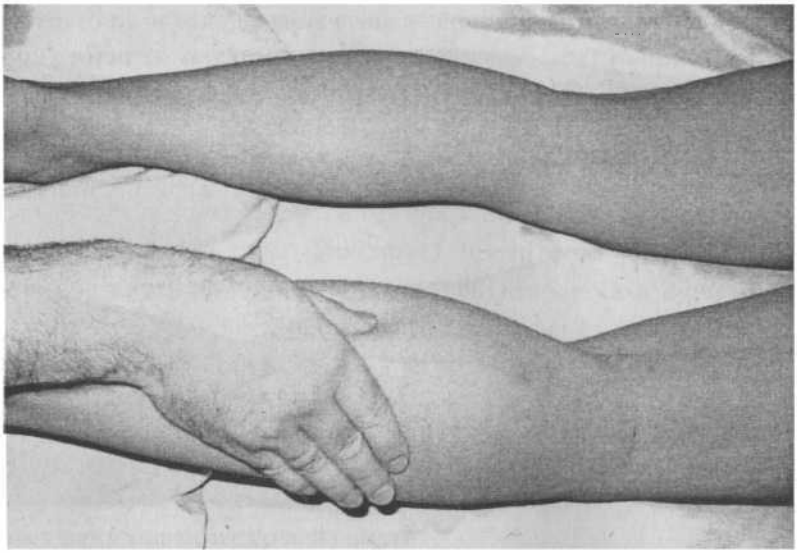


Рис. 165

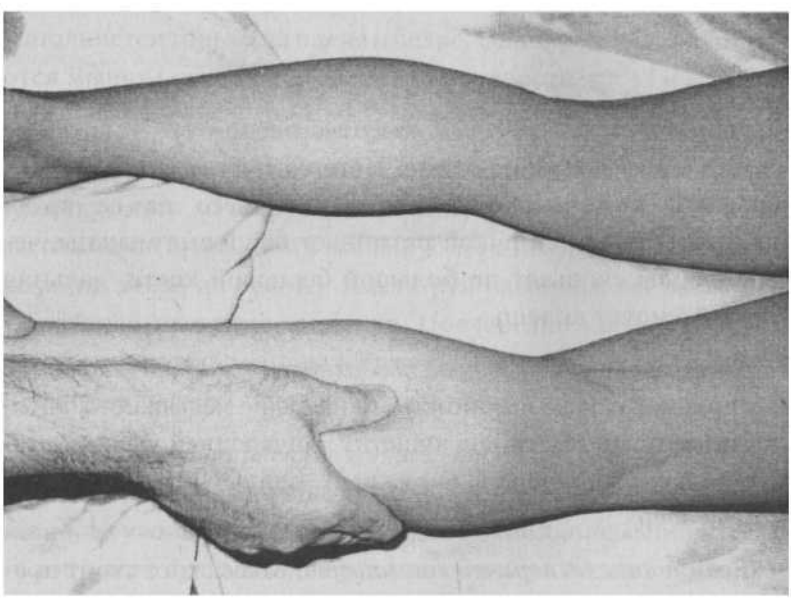


Рис. 166

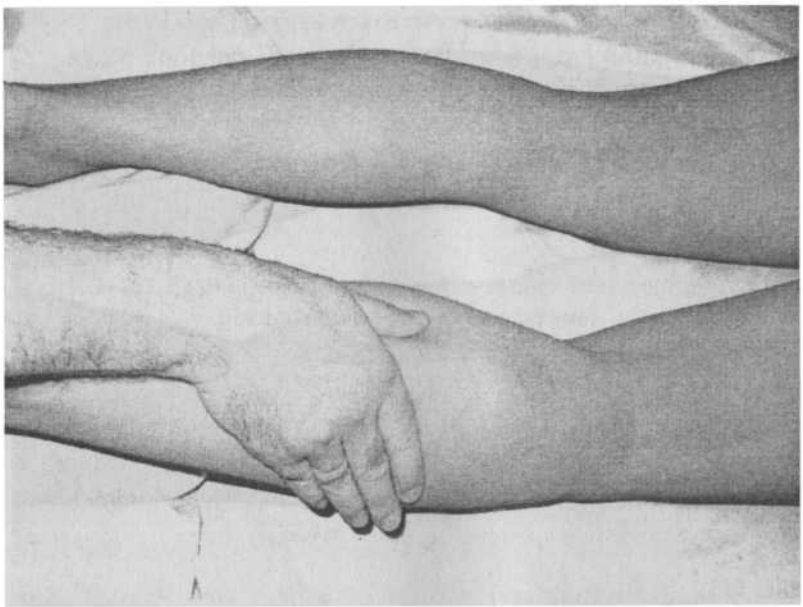


Рис. 167

Разминание на передней поверхности голени. Положение массируемого: лежа на спине. Нога согнута в колене, стопа упирается в колено массажиста, сидящего на ее краю. Массажист ближней рукой разминает берцовые мышцы, четыре пальца скользят по большой берцовой кости, дальняя рука фиксирует колено.

Разминание на передней поверхности бедра. Положение массируемого: лежа на спине, йога на бедре массажиста, который ставит свое колено на кушетку. Внутренней участок разминается ближней рукой, наружный — дальней, от коленного сустава вверх.

Разминание на верхней конечности. Массажист стоит продольно на уровне головы. Ближней рукой он берет массиру-

емую руку под локтевой сгиб, отводит ее, кисть фиксирует, прижимая ее плечом к своему боку. Дальней рукой выполняет разминание на трехглавой мышце, затем на двуглавой. При массаже предплечья Положение массируемого: на спине, массажист стоит продольно на уровне живота. Ближняя рука разминает сгибатели кисти от лучезапястпого сустава к локтевому, дальняя рука фиксирует предплечье массируемой руки за кисть под углом 45° (локоть упирается в кушетку). Для разминания внешнего участка предплечья производится смена положений рук.

Разминание на грудных мышцах. Положение массируемого: лежа на спине. Ближняя рука выполняет разминание в направлении подмышечной ямки, дальняя рука поддерживает руку массируемого за кисть.

Двойное ординарное разминание (рис. 168-172). Прием выполняется только на плече и бедре. Одновременно разминаются мышцы передней и задней поверхности плеча и бедра.

Двойное ординарное разминание на бедре. Положение массируемого: лежа на спине. Массажист ставит колено на кушетку, нога массируемого приподнята и лежит на бедре массажиста (правая нога массируемого па правом бедре массажиста, левая на левом). Кисти рук расположена на задней и передней поверхности бедра. Поочередно правой и левой рукой смещаются мышцы в сторону мизинца, продвигаясь от коленного сустава к паховой области.

Двойное ординарное разминание на плече. Положение массируемого: лежа на животе. Массажист стоит перпендикулярно, на уровне плечевого сустава. Разминание выполняется от локтевого сустава, одна рука разминает двуглавую мышцу, вторая — трехглавую мышцу плеча.

Рис 168-172. Двойное ординарное разминание на бедре. Последовательность выполнения.

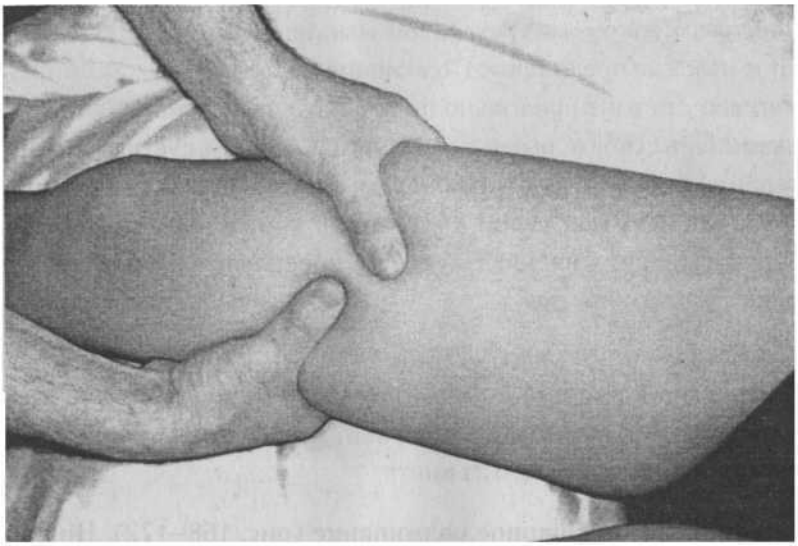


Рис. 168

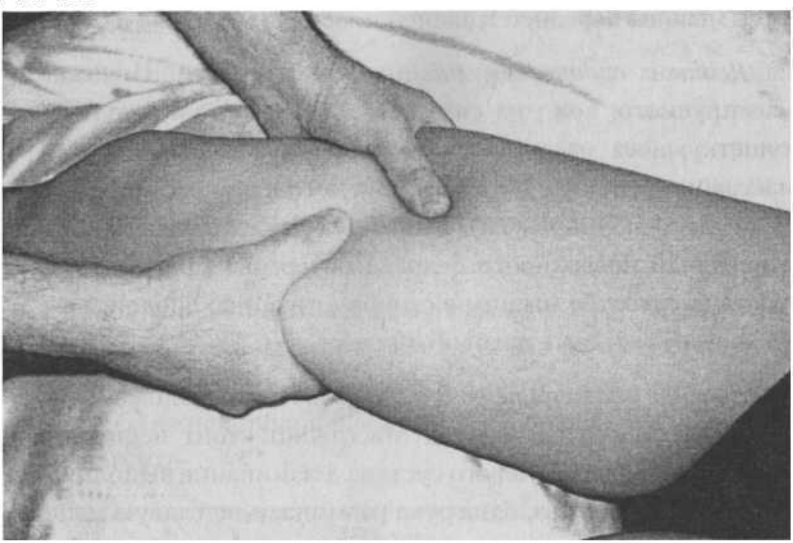


Рис. 169

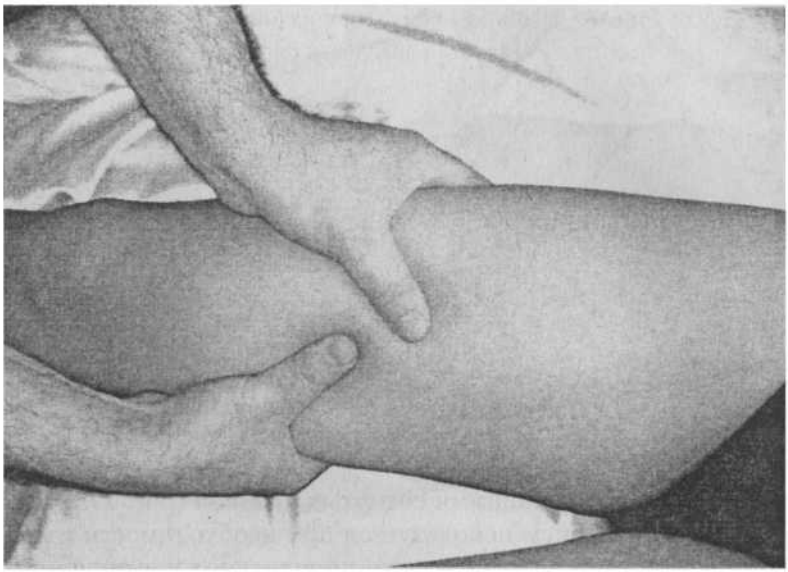


РИС. 170

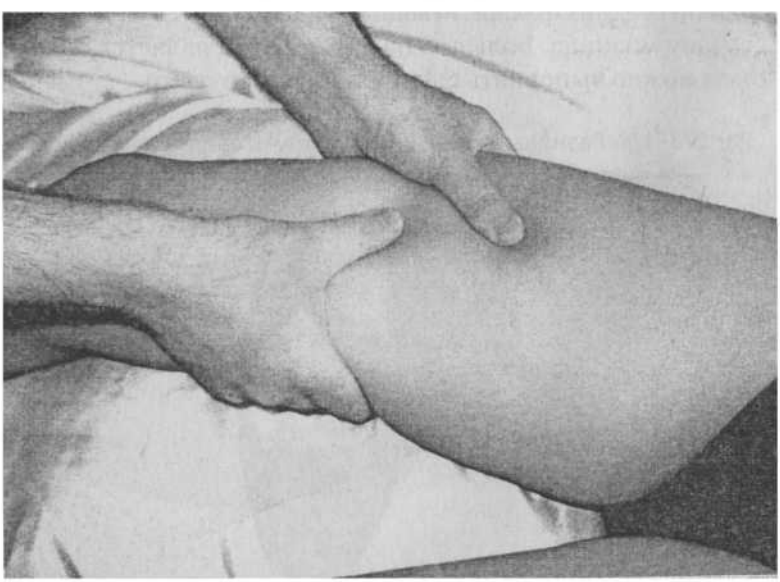


Рис. 171

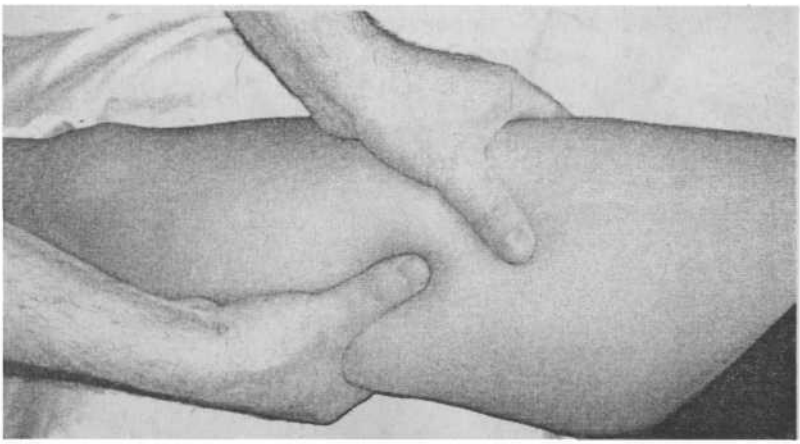


Рис. 172

Разминание фалангами согнутых пальцев (рис. **173-177).** Этот жесткий прием используется при необходимости глубокого воздействия. Массажист стоит продольно к массируемому. Четыре пальца сжаты в кулак. Прием выполняется тыльной стороной средних фаланг. Мышца придавливается и смещается в сторону мизинца. Большой палец при этом является опорой. Прием можно выполнять одной или двумя руками.

Рис 173-177. Разминание фалангами согнутых пальцев на спине. Последовательность выполнения.

Рис. 173

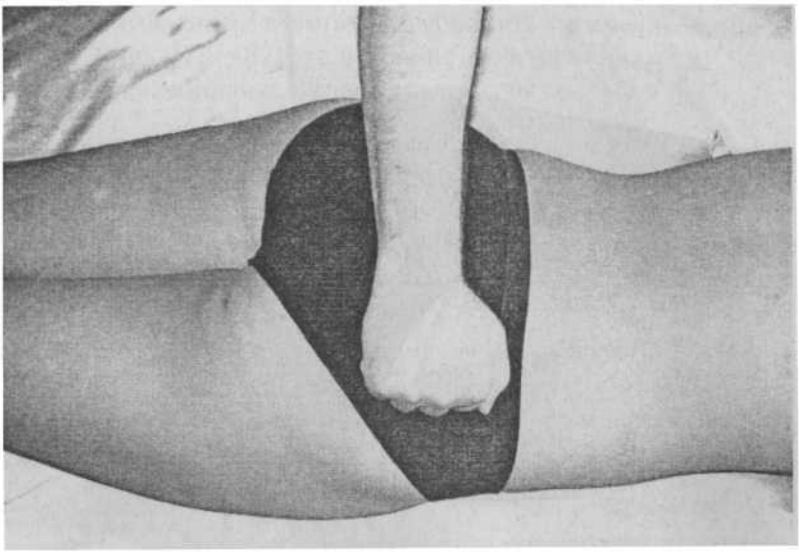


Рис. 174

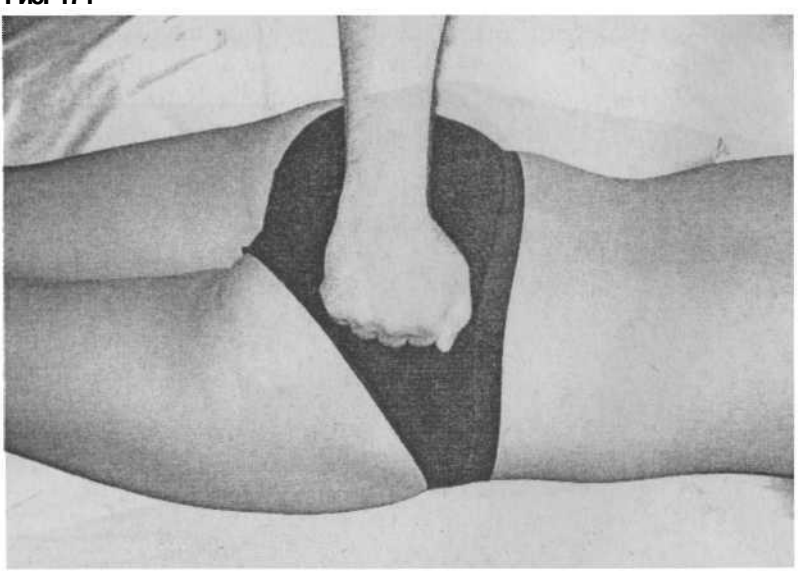


Рис. 175

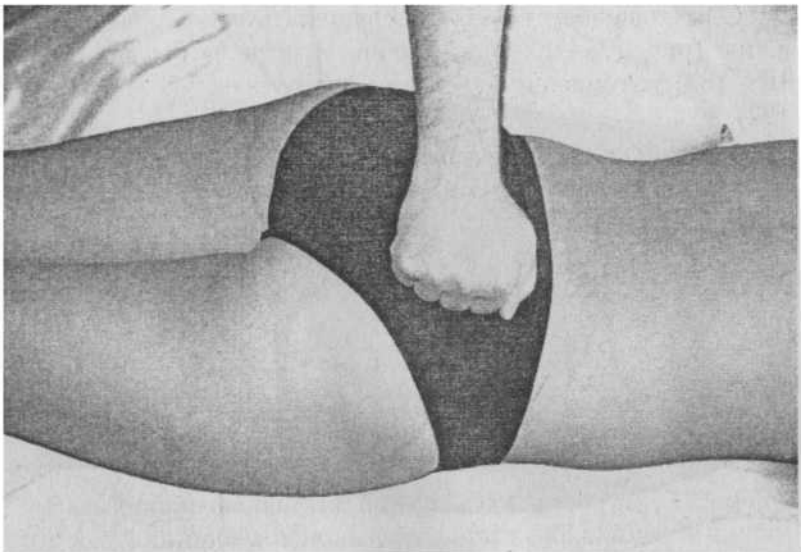


РИС. 176

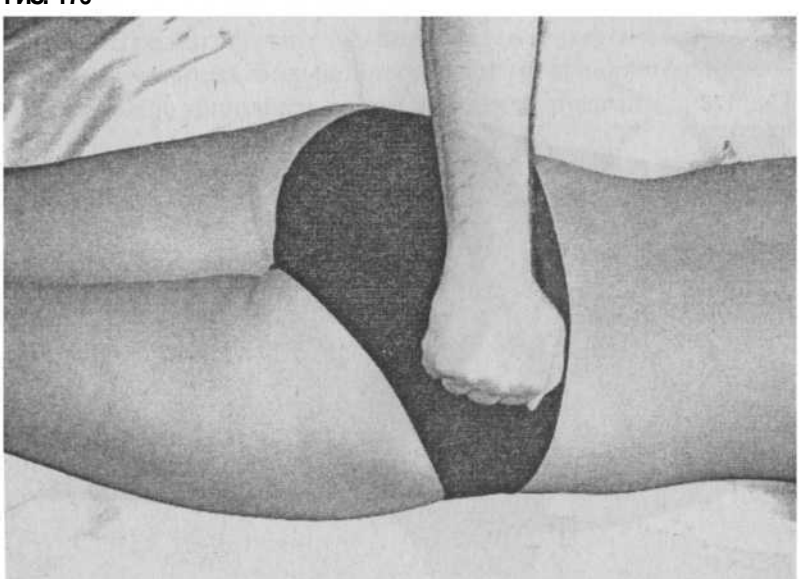


Рис. 177

С отягощением возможно выполнять ординарное разминание (рис. 178-182), разминание основанием ладони (рис. 183-187), разминание фалангами согнутых пальцев (рис. 188—192).

Рис. 178-182. Ординарное разминание с отягощением. Последовательность выполнения.

Рис. 178

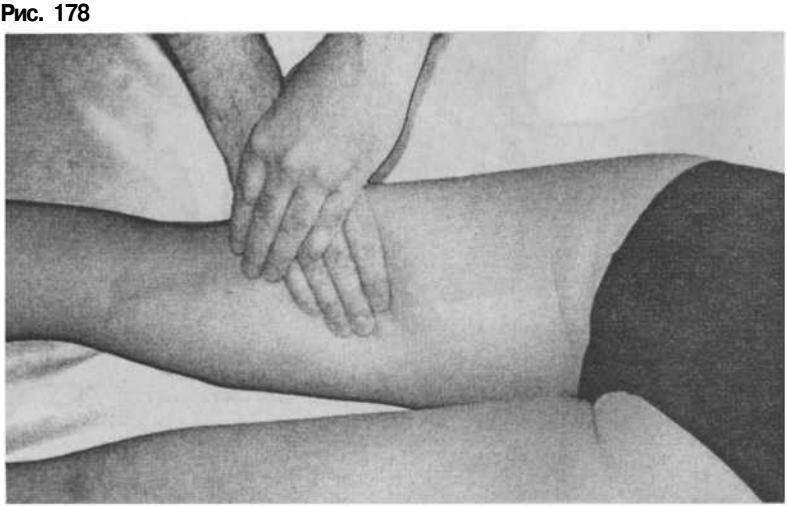


Рис. 179

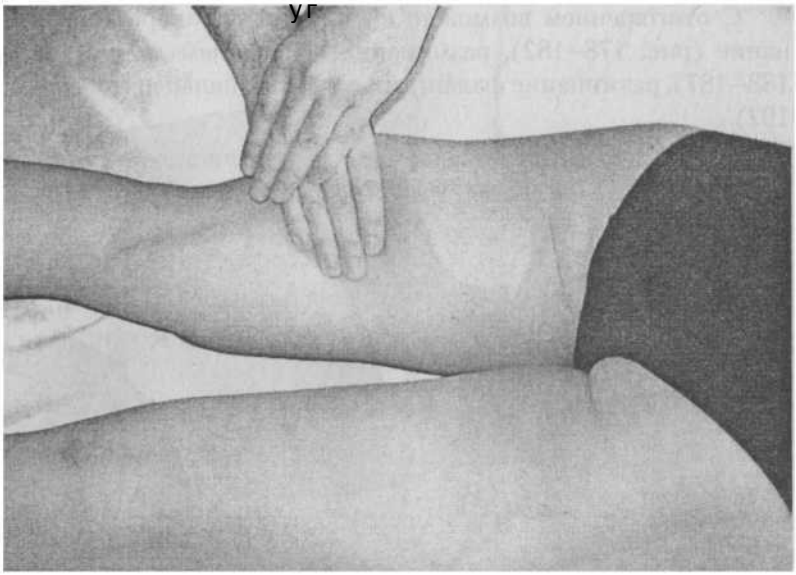


Рис. 180

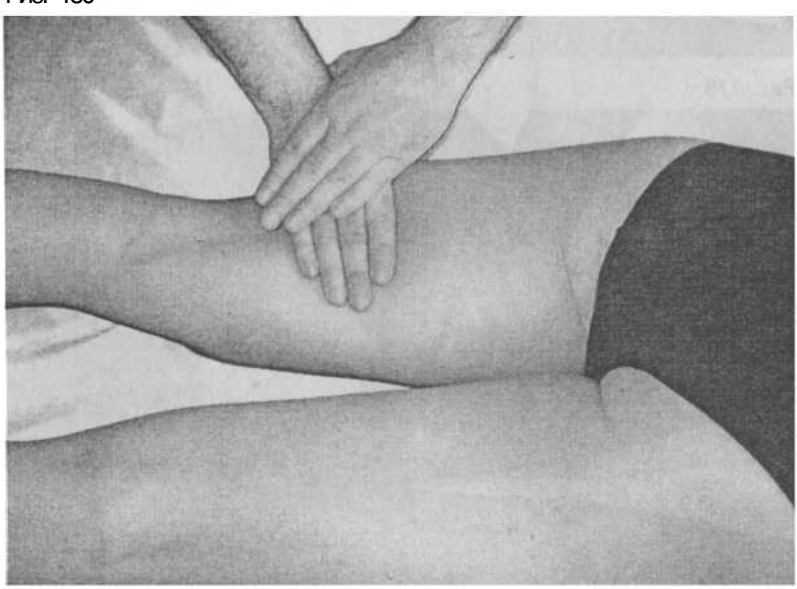


Рис. 181

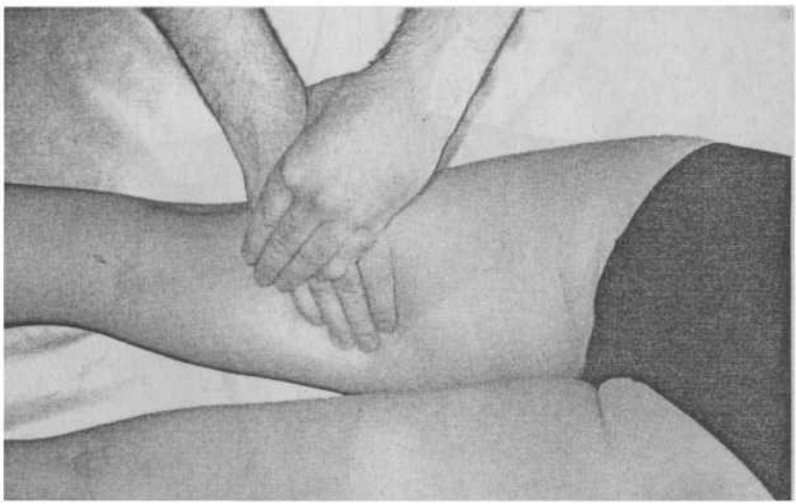


Рис. 182

Рис. 183-187. Разминание основанием ладони с отягощением. Последовательность выполнения.

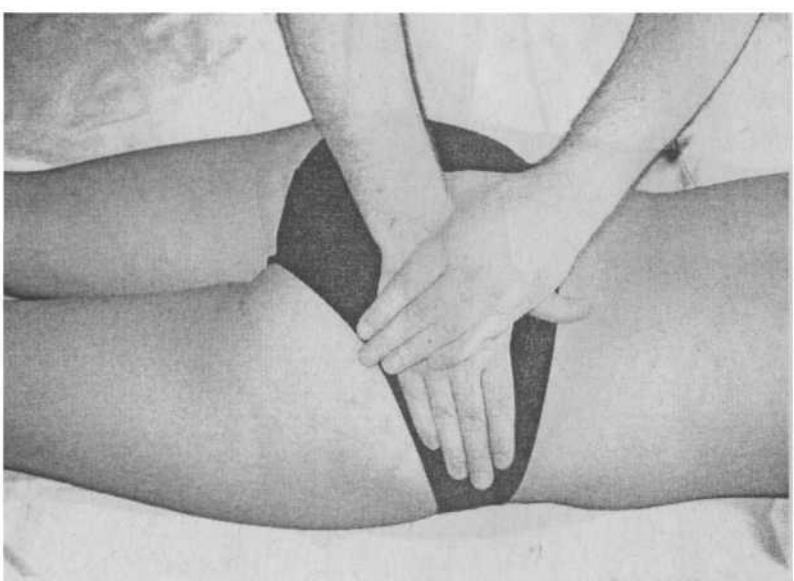


Рис. 183

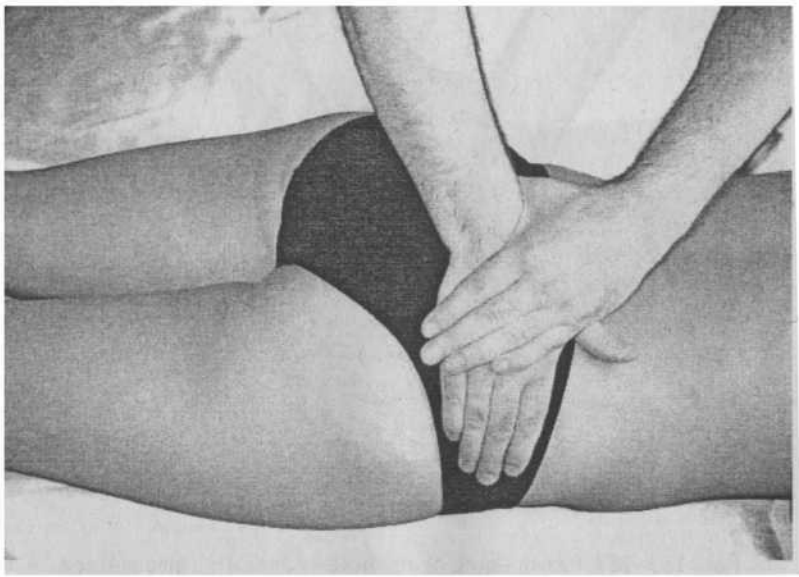


Рис. 184

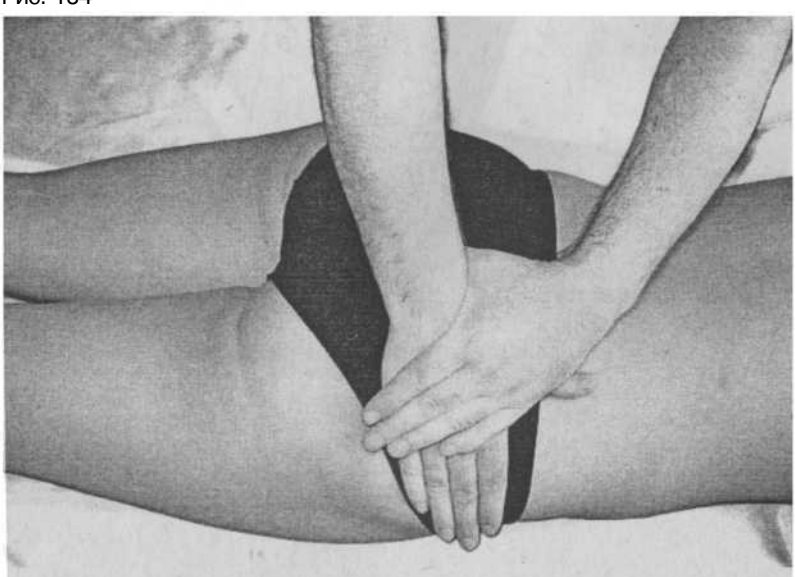


Рис. 185

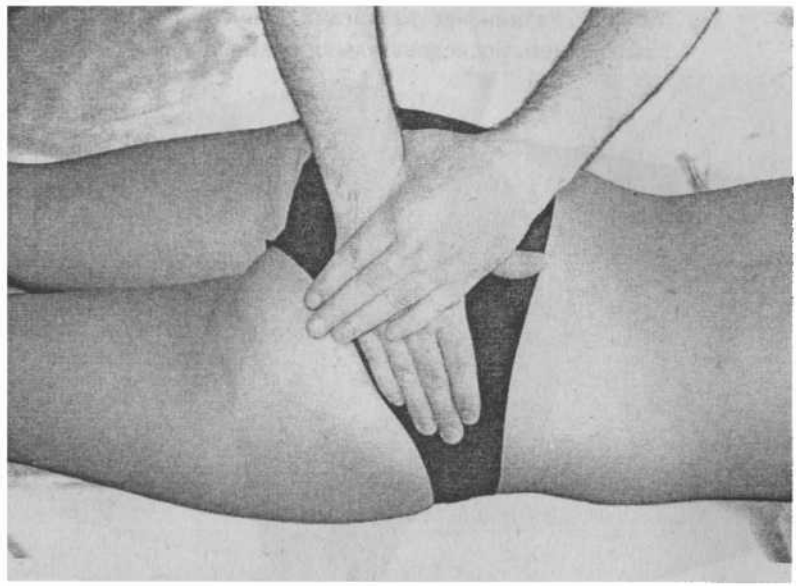


Рис. 186

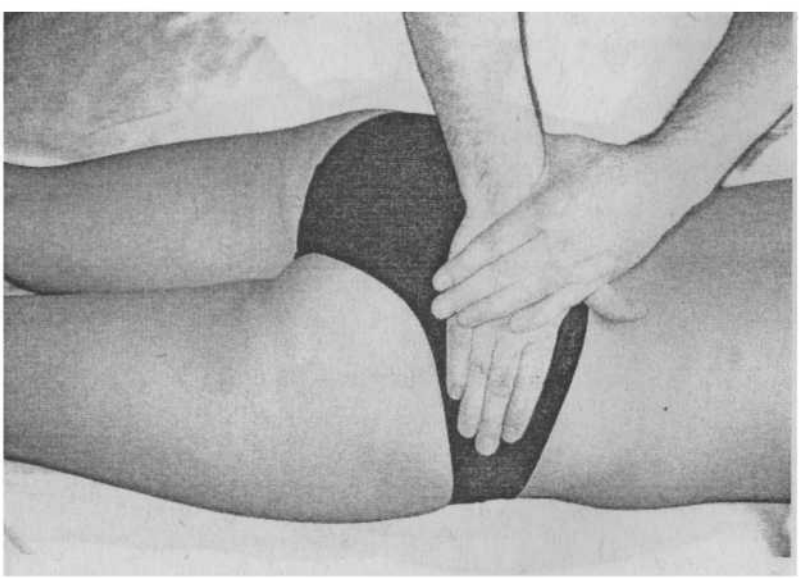


Рис. 187

Рис. 188-192. Разминание фалангами согнутых пальцев с отягощением. Последовательность выполнения.

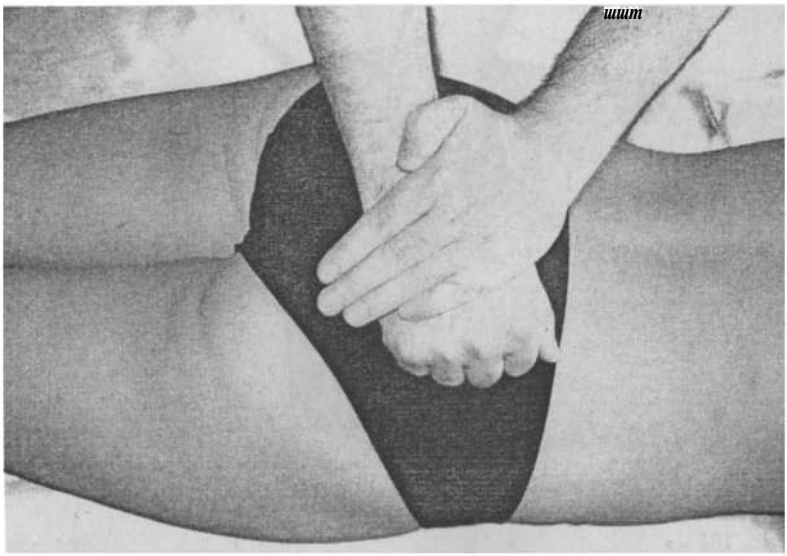


Рис. 188

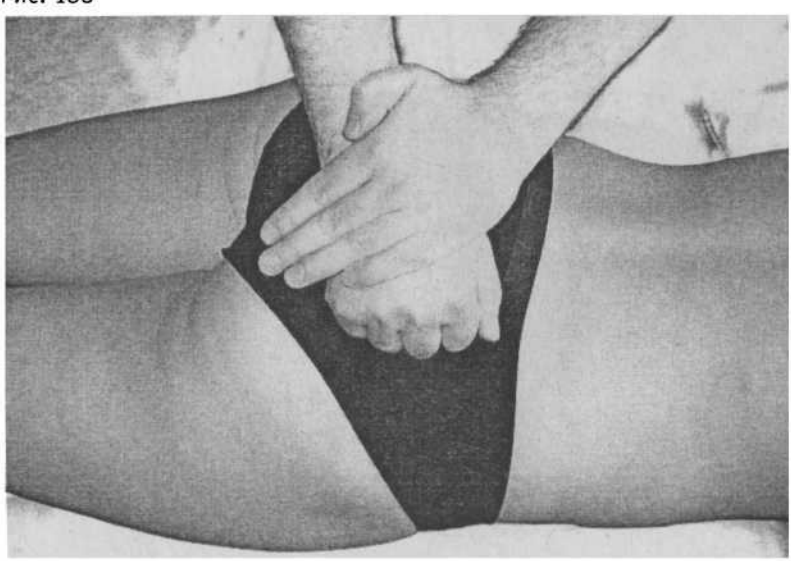


Рис. 189

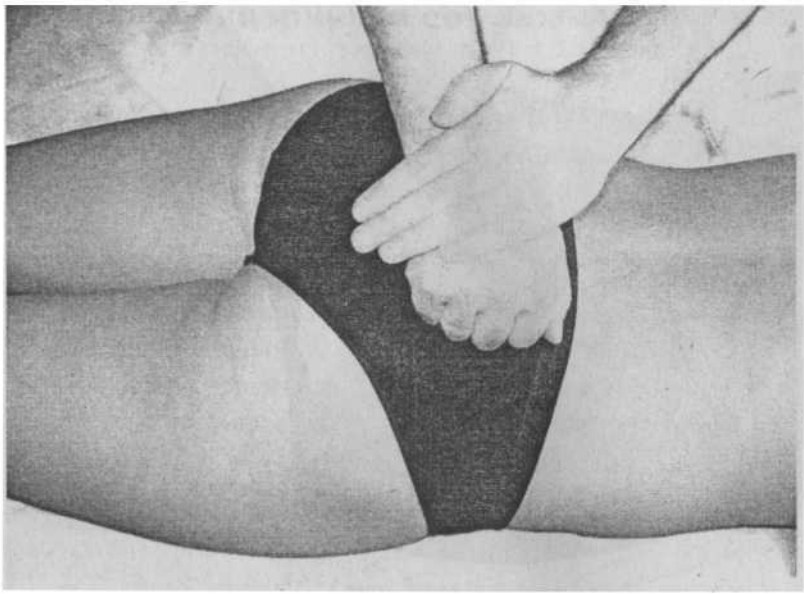


Рис. 190

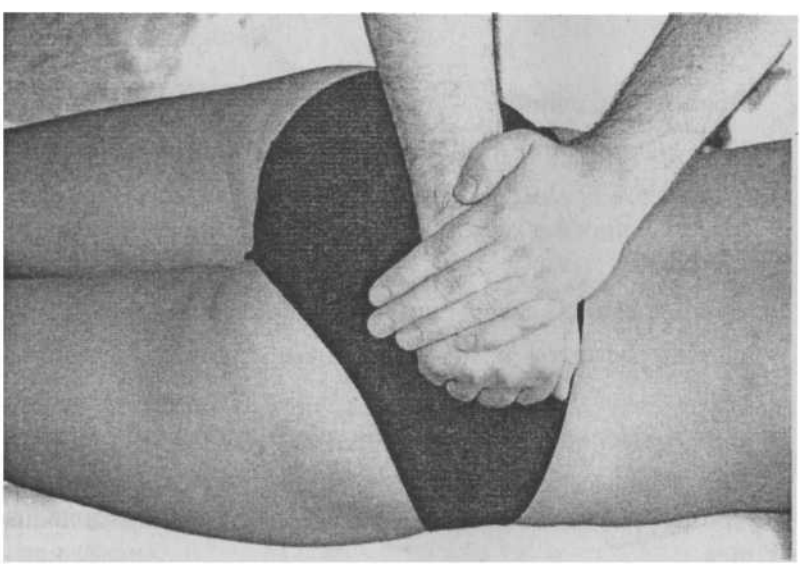


Рис. 191

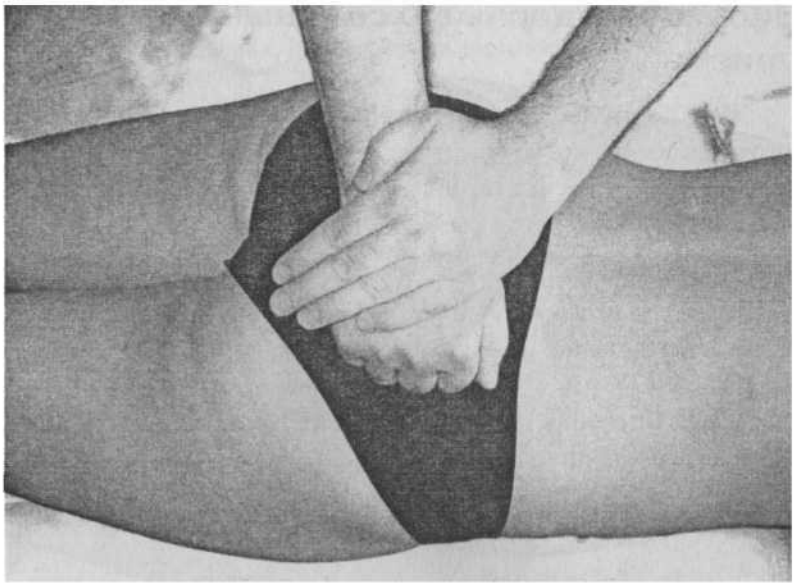


Рис. 192

Возможные ошибки:

- при выполнения приема происходит перекручивание мышцы;
- имеется просвет между кистью и массируемой поверхностью;
- приемы выполняются слишком напряженной рукой;
- пальцы согнуты в межфаланговых суставах в первой фазе;
- при продольном разминании руки работают одновременно;
- чрезмерное надавливание концевыми фалангами пальцев.

Вибрация (ударные и сотрясающие приемы)

Ударные приемы повышают мышечный тонус, способствуют усилению притока артериальной крови к массируемой ткани, что улучшает ее питание, повышают возбудимость центральной нервной системы. На участках, где проводятся эти приемы, отмечается повышение местной температуры.

Приемы, выполняемые с максимальной частотой, заставляют мышцы ввполнять колебательные движения — вибрацию. Ударные приемы делаются ритмично, в быстром темпе, безболезненно. После ударных приемов желательно выполнение поглаживающих приемов.

Длительность выполнение приемов не более 5-7 секунд, не более 5 раз в одном сеансе.

Поколачивание (рис. 193-197). Пальцы полусжаты в кулаки и слегка расслаблены, кисти повернуты внутрь. Удар выполняется мизинцем.

Поколачивание на спине. Положение массируемого: лежа на животе, руки вдоль туловища. Массажист стоит перпендикулярно к массируемому. Движение выполняется по дальней стороне спины от пояснице к шее, затем по боковой поверхности.

Поколачивание на руке. Исходное положение то же. Прием выполняется па двуглавой и трехглавой мышце.

Поколачивание на нижних конечностях (задняя поверхность) Массажист стоит перпендикулярно. Приемы, выполняемые на внутренних участках бедра и голени, выполняются значительно слабее. При выполнении приема на передней поверхности бедра массируемый находится в положении «упор сидя, сзади».

Рис. 193-197. Поколачивание на ягодичных мышцах. Последовательность выполнения.

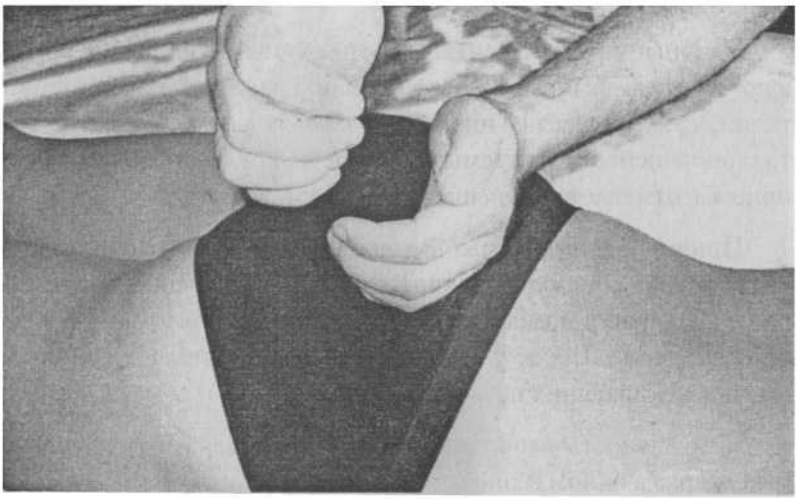


Рис. 193

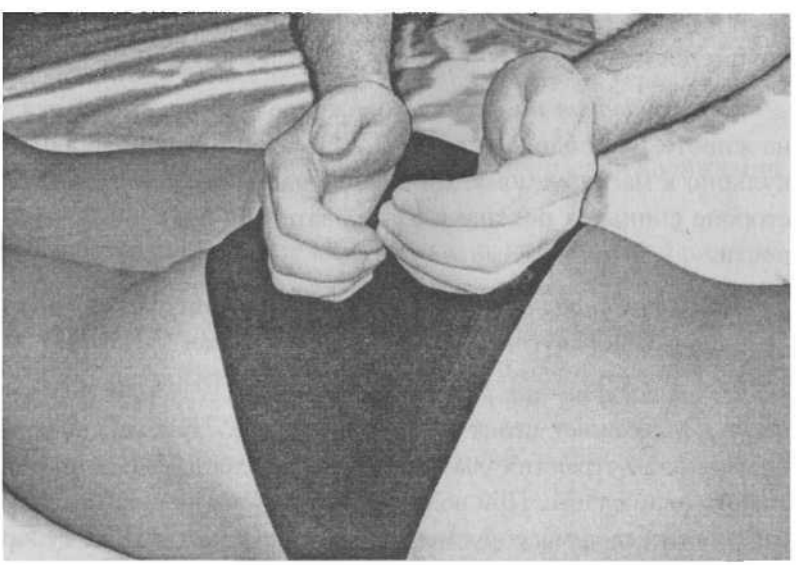


Рис. 194

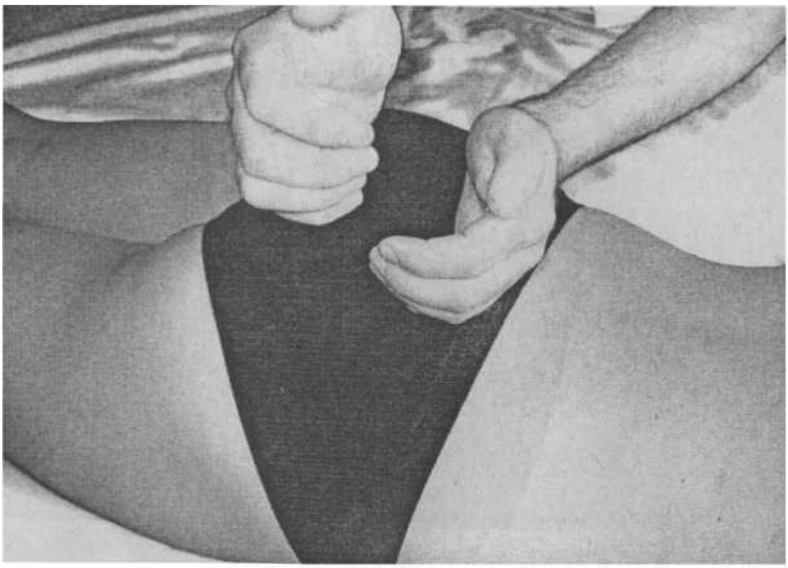


Рис. 195

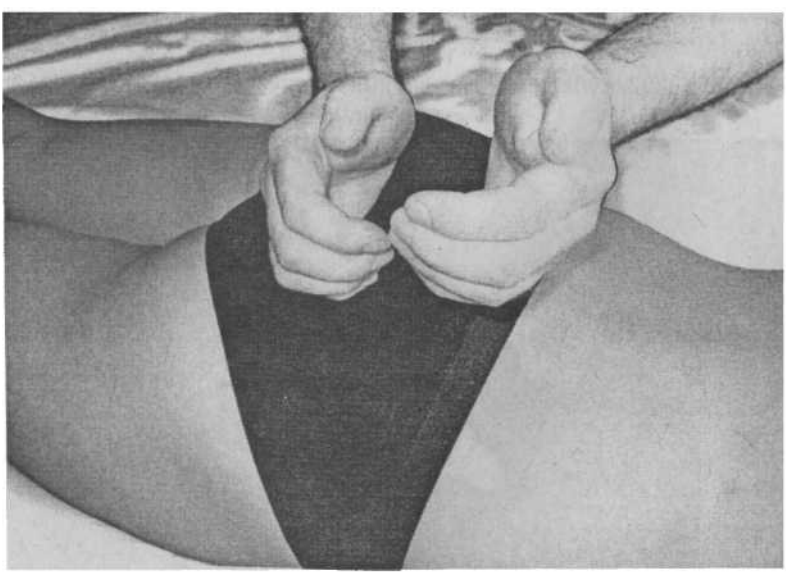


Рис. 196

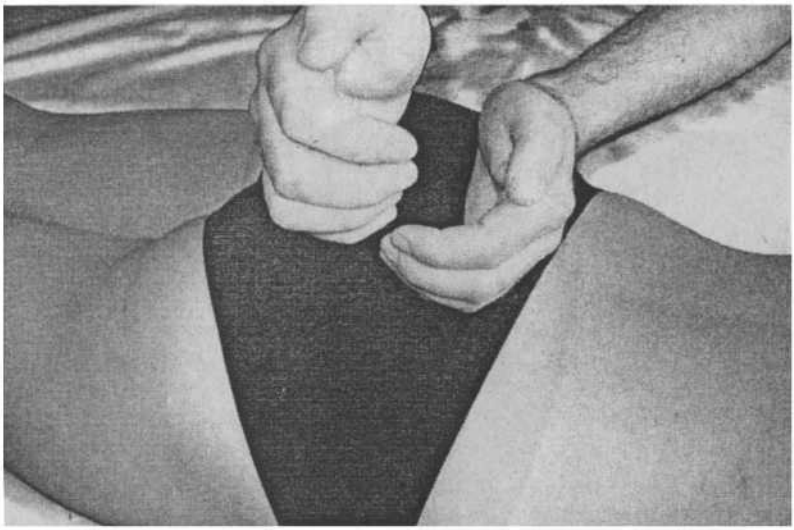


Рис. 197

Рубление (рис. 198-202). Кисть массажиста вытянута, пальцы расслаблены и разомкнуты. Удар выполняется мизинцем. Расстояние между кистями рук 3-5 см.

Рис. 198-202. Рубление на ягодичных мышцах. Последовательность выполнения.

Рис. 198

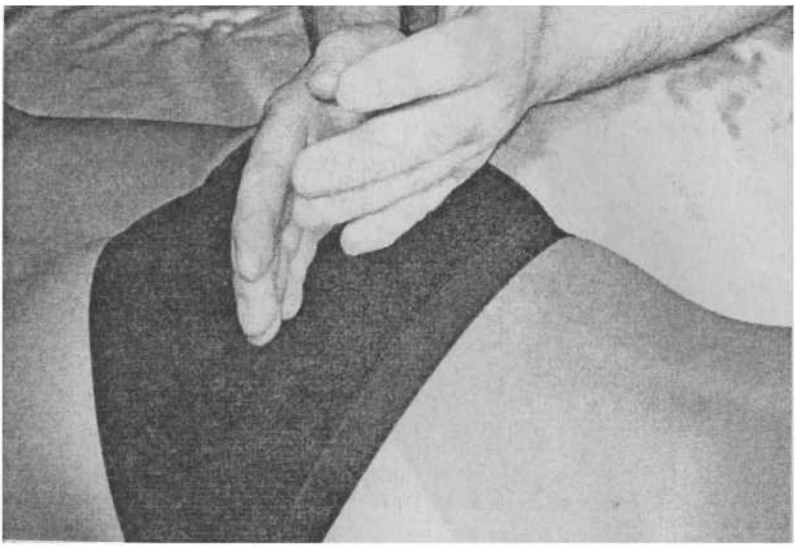


Рис. 199

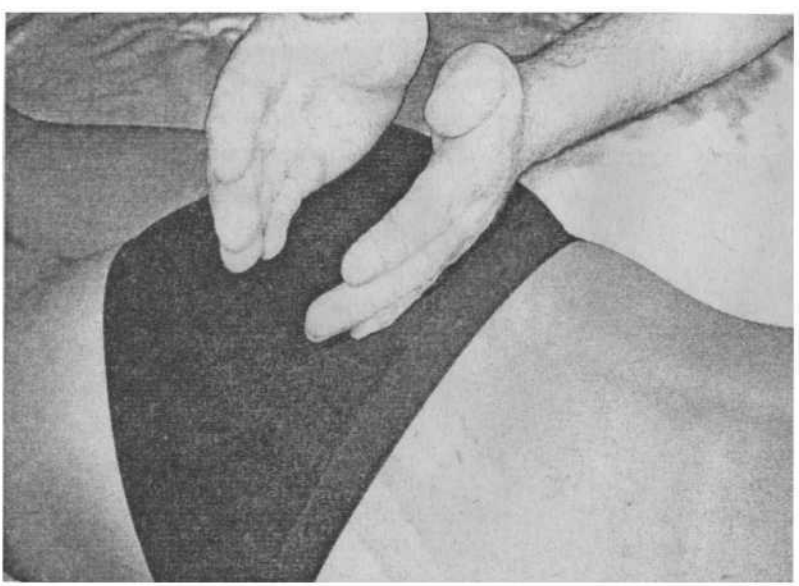


Рис. 200

РИС. 201

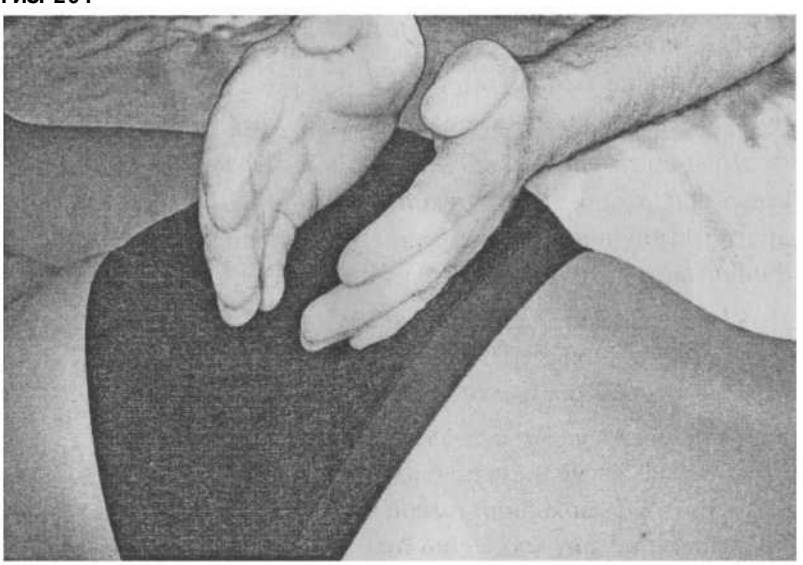


Рис. 202

К сотрясающим приемам относятся потряхивание и валяние.

Сотрясающие приемы способствуют улучшению оттока крови и лимфы, расслабляют мышцы, снимают напряжение, успокаивая центральную нервную систему.

Потряхивание (рис. 203-207). Прием выполняется вдоль мышечных волокон от дистального к проксимальному концу мышцы. Мышца потряхивается мизинцем и большим пальцем. 2-4-й пальцы кисти слегка приподнят. Потряхивание осуществляется быстрыми (до 7 в секунду) колебаниями кисти.

Потряхивание па широчайшей мышце спилы. Положение массируемого: лежа на животе. Массажист стоит продольно, выполняя потряхивание ближней рукой от подвздошной кости до подмышечной ямки.

Потряхивание па верхней конечности. Выполняется в тех же исходных положениях, что и разминание.

Потряхивание на ягодичных мышцах. Положение массируемого: лежа на животе. Массажист стоит продольно. Потряхивание выполняется ближней рукой вверх от ягодичной складки но нескольким участкам.

Потряхивание па задней поверхности бедра. Массажист стоит продольно. Одной рукой приподнимает голень за стопу, другой выполняет потряхивание от коленного сустава к ягодичной мышце по трем участкам.

Потряхивание на икроножной мышце. Массажист стоит продольно. Одной рукой он поддерживает голень за стопу, другой выполняет потряхивание от пятки до коленного сустава.

Потряхивание на передней поверхности бедра. I Ґоложснис массируемого: в упоре сидя сзади. Массажист стоит продольно. Одна рука под коленной ямкой слегка супинирует ногу, другая выполняет потряхивание от голени к паховой области по двум-трем участкам.

Рис. 203-207. Потряхивание на задней поверхности голени. Последовательность выполнения.

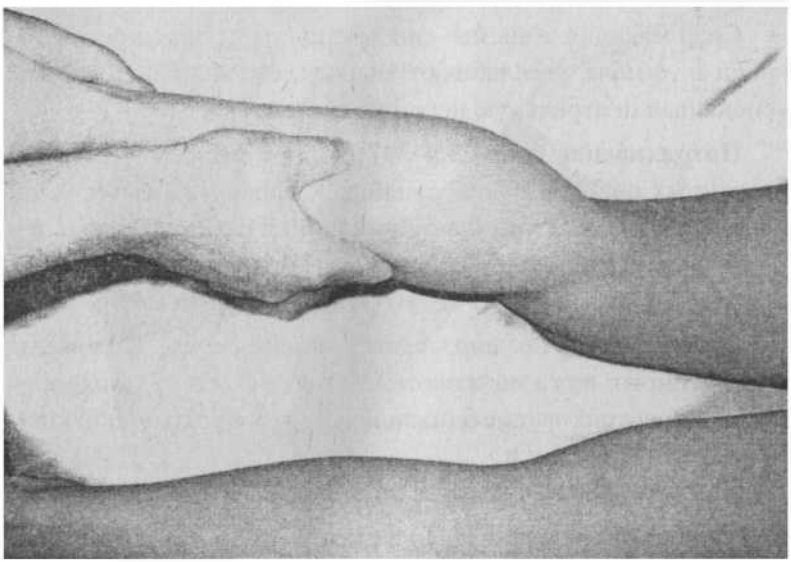


Рис. 203

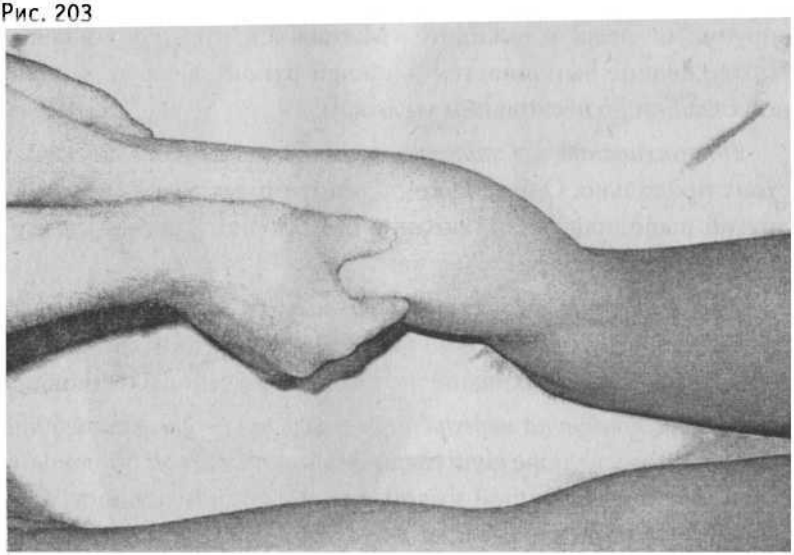


Рис. 204

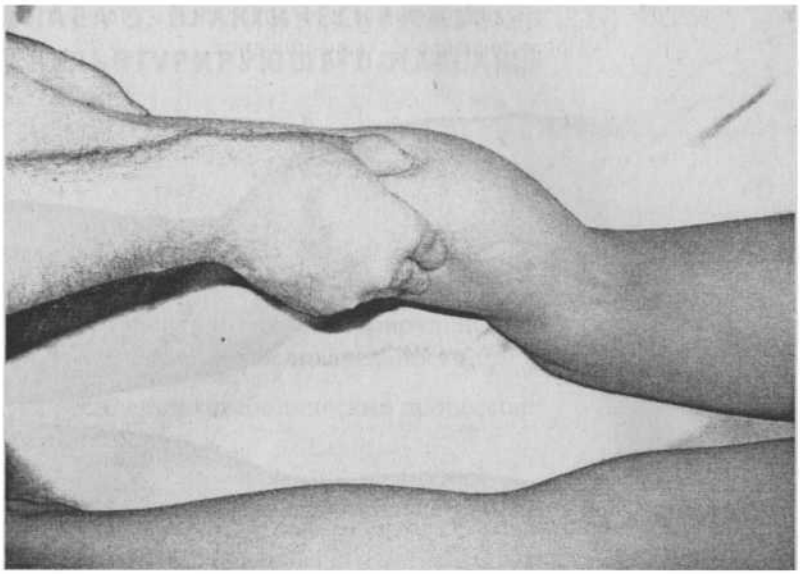


Рис. 205

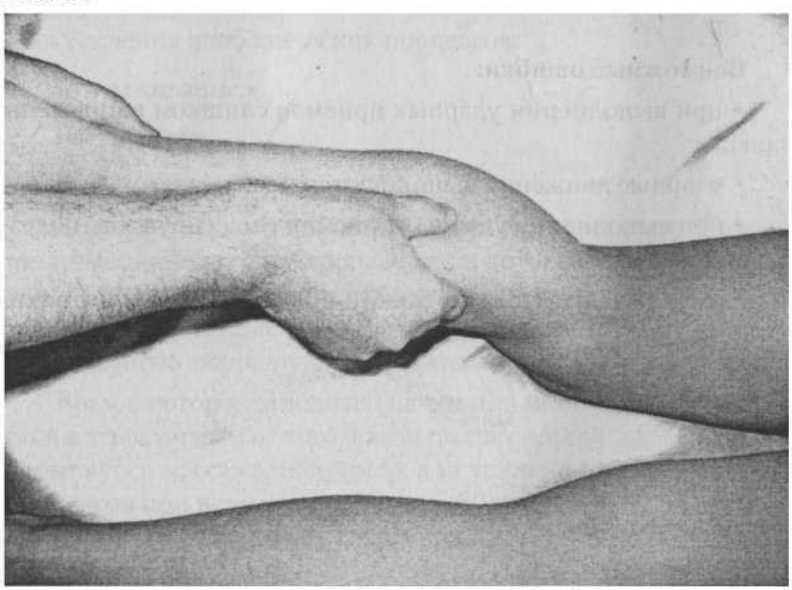


Рис. 206

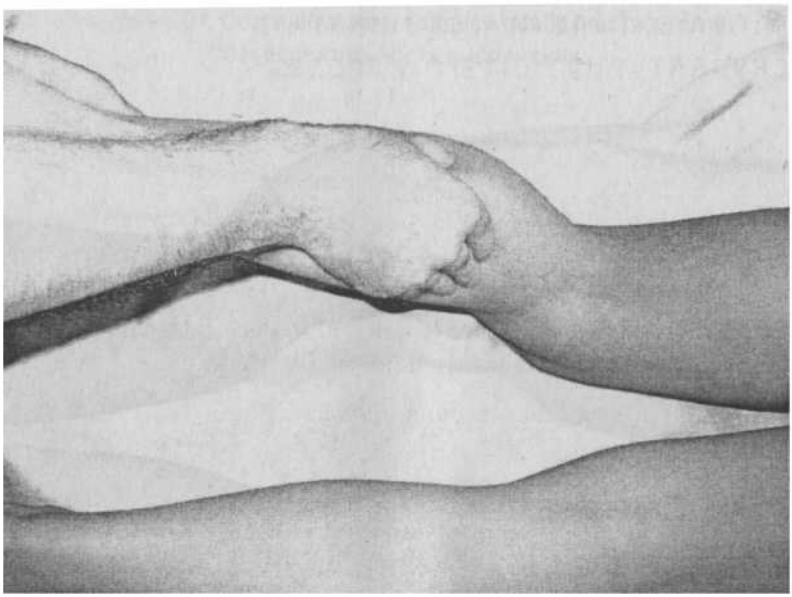


Рис. 207

Возможные ошибки:

• при выполнении ударных приемов слишком напряжены пальцы;

• ударные движения выполняются неритмично;

• при выполнении ударных приемов у массируемого болезненные ощущения;

• небольшая частота движений при выполнении потряхивания •

ГЛАВА 5. ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС СКУЛЬПТУРИРУЮЩЕГО МАССАЖА

Все процедуры скульптурирующего массажа выполняются в определенной последовательности.

Для усиления катаболических процессов:

1. Поглаживание;
2. Выжимание;
3. Разминание;
4. Растирание.

Для усиления анаболических процессов:

1. Поглаживание;
2. Растирание;
3. Разминание.

Дополнительно по необходимости применяются и вибрационные приемы. При процедурах, в которых предполагается усиливать воздействие на подкожно-жировую клетчатку применяют сотрясающие приемы, а если воздействие направлено на мышечную ткань - ударные приемы.

Время, которое отводится на тот или иной прием, различается в зависимости от того, какая по счету процедура. В первой части курса массажа, например, для усиления катаболических процессов при времени процедуры 60 минут на поглаживание отводится 10% (6 минут), разминание 30% (18 минут), выжимание 20% (12 минут), растирание 40% (24 минуты).

Таблица 4.

Соотношение массажных приемов при массаже с акцентированным воздействием на подкожно-жировую клетчатку (%)

Приемы	1-4 процедура	5-8 процедура
Поглаживание (Вибрация)	10	10
Разминание	30	20
Выжимание	20	40*
Растирание	40*	30

* Приемы этой группы выполняли с отягощением.

Таблица 5.

Соотношение массажных приемов при массаже с акцентированным воздействием на мышечную ткань (%)

Приемы	1-4 процедура	5-8 процедура
Поглаживание (Вибрация)	10	10*
Растирание	20	10*
Разминание	70	80*

* Приемы возможно выполнять с отягощением.

Таблица 6.

Распределение времени по отдельным участкам тела при выполнении скульптурирующего массажа

№	Часть тела	Длительность (минут)	Длительность (минут)	Длительность (минут)
1	Спина		8	12
2	Шея		2	3
3	Верхние конечности (внутренняя и наружная поверхность)		4	6
4	Область таза	8	6	8
5	Нижние конечности (задняя поверхность)	12	10	12

6	Нижние конечности (передняя поверхность)	б	8	10
7	Живот	4	5	6
8	Грудь		2	3
	Итого	30	45	60

Выполнение процедуры — процесс достаточно свободный, каждый массажист может самостоятельно подбирать наиболее эффективные, на его взгляд приемы и последовательности. Рекомендуемое время выполнения каждого приема также может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей пациента.

Каждый курс массажа должен включать не только дни проведения процедур, но и дни отдыха. Можно распланировать, курс массажа по следующим схемам.

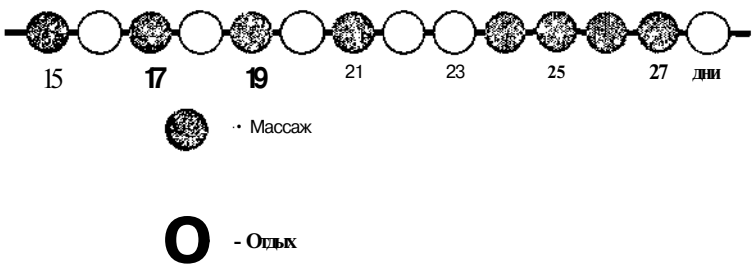


Рис. 208. Распределение дней выполнения массажа и отдыха в месячном цикле при воздействии на подкожно-жировую клетчатку

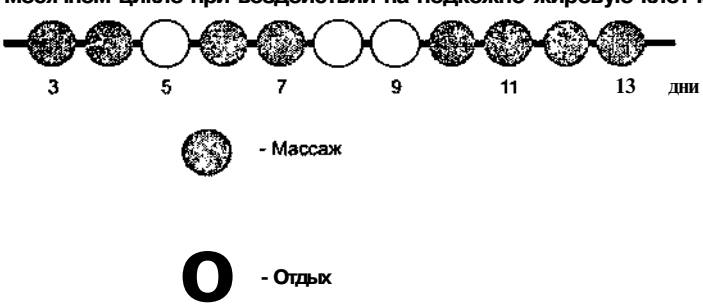


Рис. 209. Распределение дней выполнения массажа и отдыха в месячном цикле при воздействии на мышечную ткань

Можно планировать курс массажа по лунному календарю. В этом случае 8 процедур курса делят на две части по четыре процедуры — подготовительную и основную, между которыми делают перерыв для отдыха. В период процедур, направленных на усиление катаболических процессов, приемы лимфодренажа используются только в основную фазу и в самом конце процедуры.

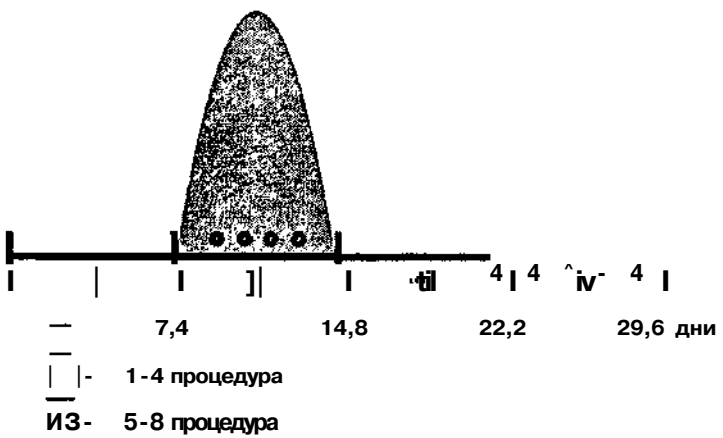


Рис. 210. Использование фаз лунного календаря при выполнении массажа для уменьшения объема подкожно-жировой клетчатки

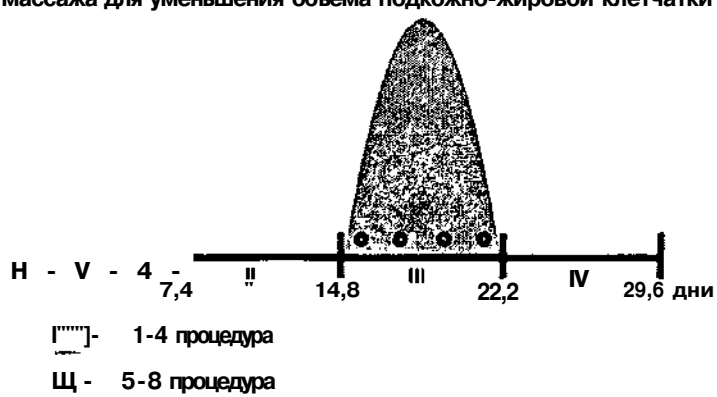


Рис. 211. Использование фаз лунного календаря при выполнении массажа для увеличения объема мышечной ткани

Последовательность массажа

Массаж спины

На спине кожа обладает разной подвижностью — большей на боковых поверхностях и меньшей — в центре, вдоль позвоночника.

Мышцы спины подразделяют на поверхностные и глубокие. К первым относятся трапециевидная, широчайшая, большая и малая ромбовидная, задние зубчатые мышцы и мышца, поднимающая лопатку. Глубокие мышцы — это ременные мышцы головы и шеи, остистая, длиннейшая, подвздошно-реберная и поперечно-остистая.

В тканях спины находится большое количество мелких нервов и сосудов. При массаже необходимо соблюдать такое направление движений, чтобы лимфа из сосудов, расположенных в области спины, продвигалась в подмышечные и паховые лимфатические узлы.

Положение массируемого: лежа на животе, голова лежит на скрещенных пальцах рук или на кисти одной руки, а вторая рука полусогнута и лежит вдоль туловища ладонью вверх. Ноги лежат на валике или специальном возвышении под углом 20-30°.

Используются приемы:

- поглаживание: попеременное, прямолинейное;
- выжимание: поперечное, ребром ладони, одной рукой, подушечкой большого пальца (начиная с длинных мышц и постепенно переходя к широчайшим);
- разминание: одной рукой, кругообразное одной рукой (на длинных мышцах), ординарное, двойное кольцевое (на широчайших мышцах);
- растирание: кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное подушечками больших пальцев, пиление (на пояснице), кругообразное подушечками четырех пальцев (на межреберных промежутках), кругообразное фалангами

согнутых пальцев, кругообразное подушечками четырех пальцев (на фасции трапециевидной мышцы), кругообразное подушечками больших пальцев.

Массаж шеи

Свойства кожи шеи различаются на передней и боковых частях, а также на затылке. На передней и боковых сторонах шеи кожа более тонкая и нежная, а на затылке более толстая и плотная.

К шейным мышцам относятся: лестничные мышцы, длинная мышца шеи и головы, прямые мышцы головы, грудино-ключично-сосцевидная и подкожная мышца шеи. Лимфатические сосуды, проходящие в области шеи, направлены в затылочные, заушные, околоушные, заглоточные, язычные, щечные и подбородочные лимфоузлы.

Положение массируемого: лежа на животе, лоб на кистях обеих рук (одна на другой), подбородок подтянут к груди.

Используются приемы:

- поглаживание: попеременное, прямолинейное;
- выжимание: поперечное, ребром ладони;
- разминание: ординарное, двойное кольцевое, одной рукой;
- растирание: кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное подушечками больших пальцеа (вначале в месте прикрепления мышц к затылочной кости, затем в области шейного отдела позвоночника).

Массаж верхних конечностей

Мышцы плеча и рук: двуглавая, плечевая, клювовидно-плечевая, дельтовидная, трехглавая, плечелучевая, круглый иронатор, лучевой сгибатель кисти, поверхностный сгибатель пальцев, длинная ладонная мышца, глубокий сгибатель пальцев, длинный сгибатель большого пальца и квадратный пронатор, длинный и короткий лучевые разгибатели запястья, локтевой разгибатель запястья, разгибатель пальцев и мизинца,

разгибатель указательного пальца, длинная мышца, длинный и короткий разгибатель большого пальца и мышцу супинатор, мышцы ладонной поверхности.

Кровоснабжение верхних конечностей обеспечивает подключичная артерия, а венозный отток — подключичная вена.

Верхние конечности иннервированы нервами плечевого сплетения.

Лимфатические сосуды проходят по тыльной стороне пальцев поперечно до боковой и ладонной поверхностей, затем направляются к ладони, на предплечье и плечо́ к подмышечному и подключичному лимфатическому узлам.

МАССАЖ ПЛЕЧА

Положение массируемого: лежа на животе, ближняя рука вдоль туловища, лоб опирается на кисть дальней руки. Массаж начинают с внутреннего участка от локтевого сустава до подмышечной впадины. Для массажа наружной стороны плеча массируемую руку следует положить перед головой, согнув в локтевом суставе.

Используются приемы:

- поглаживание: прямолинейное, попеременное, обхватывающее;
- выжимание: поперечное, обхватом, ребром ладони;
- разминание: ординарное, двойное кольцевое, продольное;
- растирание: кругообразное подушечками четырех пальцев.

МАССАЖ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Методика массажа предплечья аналогична методике массажа плеча.

Используются приемы:

- поглаживание: попеременное;
- выжимание: поперечное, обхватом;

- разминание: продольное;
- растирание: кругообразное подушечками больших пальцев, кругообразное подушечками четырех пальцев.

МАССАЖ КИСТИ

Положение массируемого: лежа па спине, предплечье согнуто под углом 90-135°, локоть упирается в кушетку.

Используются приемы:

- растирание: кругообразное подушечками больших пальцев, кругообразное подушечками четырех пальцев.

Массаж области таза

Мышцы области таза делятся на внешние и внутренние. К внешним относятся: большая, средняя и малая ягодичные, наружная запирательная, близнецовая мышцы, квадратная мышца бедра и напрягатель широкой фасции. К внутренним мышцам относятся: подвздотшю-поясиичиая, грушевидная и внутренняя запирательная. Движение лимфы направляется в паховые лимфатические узлы.

Положение массируемого: лежа на животе, с валиком под голеностопными суставами.

Используются приемы:

- поглаживание: попеременное, двумя руками, гребнеобразное;
- выжимание: одной рукой, поперечное, двумя руками;
- разминание: ординарное, двойное кольцевое, кругообразное разминание одной рукой;
- растирание: кругообразное подушечками больших пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев, прямолинейное основанием ладони, пиление.

Массаж нижних конечностей

К мышцам нижних конечностей относятся: двуглавая мышца бедра, полусухожильная, нолуперепончатая, четырехглавая мышца бедра, портняжная, гребенчатая, большая, длинная и короткая приводящие мышцы, тонкая, трехглавая, передняя болылеберцовая, длинный разгибатель пальцев, длинный разгибатель большого пальца стопы, длинная и короткая малоберцовые, группы мышц, действующие на большой и пятый палец стопы, сгибатель пальцев стопы, квадратная мышца подошвы, червеобразные мышцы, тыльные и подошвенные межкостные мышцы, короткий разгибатель пальцев и короткий разгибатель большого пальца стопы.

Кровоснабжение нижней конечности осуществляется системой подвздошной артерии. Лимфатические сосуды располагаются по ходу кровеносных сосудов. С тыла стопы и подошвы они идут к проксимальным отделам нижней конечности. Массажные движения производятся по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам.

МАССАЖ БЕДРА (ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ)

Положение массируемого: лежа на животе, с валиком под голеностопными суставами.

Используются приемы:

- поглаживание: прямолинейное, одной рукой, обхватом;
- выжимание: поперечное, одной рукой, обхватом, подушечками четырех пальцев, клювовидное;
- разминание: ординарное, двойное кольцевое, продольное;
- растирание: прямолинейное основанием ладони, кругообразное фалангами согнутых пальцев.

МАССАЖ БЕДРА (ПЕРЕДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ)

Положение массируемого сидя с упором сзади.

Используются приемы:

- поглаживание: прямолинейное, попеременное, обхватом;
- выжимание: обхватом, одной рукой, двумя руками, подушечками четырех пальцев, клювовидное, приемы лимфодренажа;
- разминание: ординарное, двойное кольцевое, продольное;
- растирание: прямолинейное основанием ладони, кругообразное фалангами согнутых пальцев.

МАССАЖ ГОЛЕНИ (ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ)

Положение массируемого: лежа па животе, иод голеностопными суставами валик. Используются приемы:

- поглаживание: прямолинейное, попеременное, одной рукой, обхватывающее;
- выжимание: одной рукой, обхватом;
- разминание: ординарное, одной рукой, продольное;
- растирание: кругообразное подушечками больших пальцев.

МАССАЖ ГОЛЕНИ (ПЕРЕДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ)

Положение массируемого: лежа, нога, согнутая в коленном суставе, упирается в бедро массажиста, который сидит на краю кушетки.

Используются приемы:

- Поглаживание: прямолинейное.

МАССАЖ СТОПЫ (ПОДОШВЕННАЯ ЧАСТЬ)

Положение массируемого: лежа на животе, голень приподнята под углом 45-90°.

Используются приемы:

- поглаживание: одной рукой;
- растирание: кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев.

МАССАЖ СТОПЫ (ТЫЛЬНАЯ СТОРОНА)

Положение массируемого: лежа на спине.

Используются приемы:

- поглаживание: двумя руками;
- растирание: кругообразное подушечками четырех пальцев.

Массаж груди

Мышцы груди — это передне-зубчатая и большие грудные мышцы.

Кровоснабжение передней грудной стенки обеспечивается внутренней артерией молочной железы и ее ответвлениями, боковые грудные стенки снабжаются кровью по ветвям подмышечной артерии.

Грудные лимфатические сосуды груди, сопровождая поверхностные вены, направляются к надключичным и подмышечным лимфатическим узлам.

Положение массируемого: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Используются приемы:

- поглаживание: прямолинейное, попеременное;
- выжимание: одной рукой;
- разминание: ординарное, двойное кольцевое, кругообразное разминание одной рукой;
- растирание: кругообразное подушечками больших пальцев, кругообразное подушечками четырех пальцев.

Массаж живота

Мышцы живота: прямая мышца поперечная мышца и косые мышцы живота.

Кровоснабжение стенок брюшной полости обеспечивается пристеночными ветвями брюшной аорты, ветвями брюшной аорты, внутренней грудной артерии и пристеночными ветвями наружной и внутренней подвздошных артерий. Лимфатические сосуды из верхней половины передней брюшной стенки направлены в подмышечные узлы, а из нижней половины — в паховые лимфатические узлы.

Положение массируемого: лежа на спине, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, опираются на стопы.

Используются приемы:

- поглаживание: попеременное;
- разминание: ординарное, двойное кольцевое;
- растирание: кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное подушечками больших пальцев;
- приемы вибрации используются по мере необходимости и в зависимости от состояния массируемого. Для усиления катаболических процессов используются сотрясающие приемы, для усиления анаболических — ударные приемы. •

ГЛАВА 6. ПРИМЕНЕНИЕ СКУЛЬПТУРИРУЮЩЕГО МАССАЖА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЦЕЛЛЮЛИТА

Целлюлит — это появление неровностей, небольших или явно выраженных, на отдельных участках тела. Этот термин появился еще в XIX веке во французской медицинской литературе.

Целлюлит проявляется «матрасным» феноменом, возникающим в результате образования дисковидных протрузий и линейных углублений на поверхности кожи. Целлюлитом страдают в основном женщины, но он изредка встречается и у мужчин.

Проявления целлюлита на коже возникают из-за того, что вертикально расположенные фасциальные пучки разделяют подкожно-жировую ткань на вертикальные камеры, размеры которых составляют около 0,5 на 1,5 см в поперечном сечении, из которых появляются выступы жира, заметные на коже.

В отличие от женщин, у мужчин подкожно-жировой слой тоньше, фасциальные пучки образуют сеть в подкожной ткани, образуя множество маленьких полигональных жировых камер, в отличие от крупных кубоидальных камер у женщин. Помимо этого, у мужчин слой дермы толще, чем у женщин, из-за чего неровности на поверхности кожи менее заметны.

Образование целлюлита начинается под воздействием трех факторов, зависящих один от другого и тесно связанных друг с другом. Первым фактором является недостаточность кровоснабжения и ухудшение оттока межклеточной жидкости через кровеносную и лимфатическую системы. Вследствие этого уменьшается поступление питательных веществ к тканям, замедляется клеточный метаболизм, что приводит к накоплению токсинов в данном участке подкожно-жировой клетчатки.

Ухудшение кровотока в пораженном участке создает обратное давление, которое по венам передается в ткани и ток крови в малых венах и капиллярах практически прекращается. В результате этого в тканях начинают скапливаться метаболиты, которые отрицательно на ткани и стенки вен, из-за чего в стенках вен начинает развиваться воспалительный процесс. Воспаление вызывает образование арахидоновой кислоты, которая, в свою очередь, обостряет воспалительный процесс, из-за чего возникает отечность тканей и боли.

Снижается скорость лимфотока, лимфа сгущается, в результате этого белки отделяются от жидкости, сворачиваются и образуют толстые волокна. Вследствие этого лимфоток еще больше замедляется, а образовавшиеся волокна становятся еще толще за счет увеличения количества белка и действия фибробластов. Фибробласты — это волоконообразующие клетки, которые создают вокруг жировых клеток поддерживающую сеть волокон. Из-за недостатка кислорода и питательных веществ фибробласты образуют грубые, толстые волокна, формируя вокруг жировых клеток ячеистую сеть. Таким образом, жидкость не выводится из межклеточного пространства и остается в тканях, из-за чего они становятся твердыми, в них возрастает давление, что мешает свободному кровообращению. Из-за всего этого жировые клетки, наполненные жидкостью, образуют участки плотной, бугристой ткани — целлюлита.

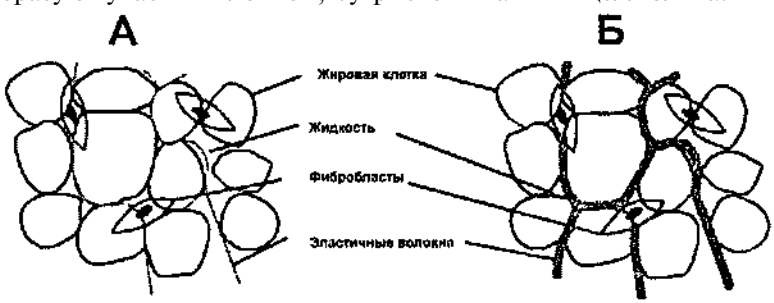


Рис. 212. Нормальная подкожно-жировая (А) и целлюлитная ткань (Б)

Согласно последним ?гаучным исследованиям, основной причиной появления целлюлита являются гормональные сдвиги. Наиболее часто целлюлит появляется в подростковом возрасте, во время беременности, в климактерический период, при приеме некоторых контрацептивов. Развитие целлюлита могут также спровоцировать неправильное питание, стрессы, загрязнение окружающей среды, недостаточная физическая активность. Немаловажную роль играет и наследственная предрасположенность.

Резюмируя, можно сказать, что целлюлит у женщин проявляется из-за особой формы соединения дермы с подлежащей фасциальной сетью с помощью вертикальных поддерживающих фасциальных отростков в сочетании с другими факторами.

Развитие целлюлита проходит пять стадий:

1. Если пальцами кожу сжать в складку на бедре или ягодице, она кажется более толстой и болезненной, чем на других участках, поверхность кожи напоминает «апельсиновую корку».
2. На коже видны признаки скопления жидкости — вздувшиеся бугорки, без прикосновений.
3. Кожа холодная па ощупь, иод ней прощупываются уплотнения, снаружи - складки и бугорки. На пораженных участках часто возникают синяки.
4. Ткани пораженного участка в основном холодные, но среди них есть и такие, где кожа температура кожи относительно высокая.
5. На пораженных участках образуются стеатомы.

В настоящее время применяются различные методики лечения целлюлита:

- Электростимуляция мышц и кожи улучшает кровоснабжение и лимфоток, но только в том случае, если кровеносные и лимфатические сосуды не сдавлены целлюлитными об-

разованиями. Эта методика эффективна только на начальных стадиях целлголита.

- Массаж и браж-массаж — эффективные методики для профилактики целлюлита, так как способствуют нормализации крово- и лимфообращения. Однако в лечении целлюлита эти методики не слишком эффективны.
- Целлюлолиполиз — это подкожная электростимуляция, выполняемая с помощью специальных электродов. Чаще всего целлюлолиполиз комбинируют с ручным массажем, чтобы улучшить лимфоотток. Этот метод эффективен при лечении даже запущенных стадий целлюлита.
- Ультразвуковое лечение — относительно новая лечебная методика, базирующаяся на тех же принципах, что ультразвуковое дробление почечных камней. Ультразвуковые волны разбивают кальцинированные клетки и возвращают им жизнеспособность. Для усиления воздействия ультразвуковое воздействие сочетают с ручным лимфодренажем для улучшения лимфооттока. Этот метод лечения безболезнен и пользуется большой популярностью в странах Европы и Америке.
- Эндермология — лечение целлюлита аппаратом французской компании LPG, который многие пластические хирурги рекомендуют как альтернативу хирургическому лечению. Этот аппарат по принципу работы напоминает пылесос, с той только разницей, что в нем находятся ролики, которые разминают, устраняя все, даже мелкие уплотнения жировой ткани. Эта методика широко используется в лечении всех стадий целлюлита.
- Мезотерапия — это введение в верхние слои кожи микродоз специальных препаратов с помощью ипевмонистолета. Преимуществами этого способа лечения являются возможность выбора оптимальной для каждого пациента смеси лекарств, обработка определенных проблемных зон, безболезненность и высокая эффективность благодаря тому, что лекарственные препараты попадают непосредственно в

пораженную зону. Мсзотсраттия лучше всех остальных методик улучшает микроциркуляцию тканей.

- Обертывания — процедура, улучшающая не только состояние кожи и подкожно-жировой клетчатки, но и состояние нервной и эндокринной систем. Однако эффект от обертываний наблюдается только в сочетании со специальным режимом питания, массажами, гидропроцедурами, физическими упражнениями. Для обертываний нередко используются водоросли, богатые йодом, благотворно воздействующие на все слои кожи и способствующие очищению организма. Средства, используемые для обертываний: антицеллюлитный гель, и аромамасла, скраб и различные добавки в зависимости от типа обертываний.
- Ионитермия — это методика, основанная на сочетании электрических импульсов со специальной маской из термальной глины, эфирных масел и водорослей, которая позволяет повысить упругость кожи, удалить токсины и укрепить мышцы. Для ионитермии применяется специальный препарат М.И.Т.

Техника скульптурирующего массажа активно используется для лечения целлюлита. Все описанные выше приемы применяются и для устранения проявлений целлюлита на бедрах, ягодицах и животе.

Помимо внешнего воздействия на проблемные зоны, применяются и препараты для внутреннего приема — биологически активные пищевые добавки (БАД) которые, попадая в кожу через кровоток, усиливают эффект наружных антицеллюлитных процедур. Многие растительные составляющие входят в состав и препаратов наружного применения, и в пищевые добавки. Большинство антицеллюлитных программ включают антицеллюлитные средства как наружного, так и внутреннего применения.

Для определения эффективности скульптурирующего массажа был проведен эксперимент: у 85 женщин экспериментальной группы было установлено наличие целлюлита.

Из них у 25 женщин (29,4 %) был выявлен целлюлит первой степени, у 34 женщин (40,0 %)— второй, у 16 женщин (18,9%) — третьей, у 7 женщин (8,2%) четвертой степени и у 3 женщин (3,5%) — пятой.

После курса скульптурирующего массажа, состоящего из восьми процедур, целлюлит вообще не был выявлен у 12 женщин (14,1%), целлюлит на первой стадии был обнаружен у 43 женщин (50,4%), на второй— у 18 женщин (21,6 %), на третьей — у 8 женщин (9,3%), на четвертой стадии — у 3 женщин (3,5%), на пятой — у 1 женщины (1,1%).

Таким образом, экспериментально установлено, что приемы скульптурирующего массажа, направленные на усиление катаболических процессов, способствуют значительному уменьшению целлюлита. •

ГЛАВА 7. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Помимо собственно массажа во многих методиках коррекции фигуры применяются дополнительные средства. Скульптурирующий массаж — не исключение. В 1999-2002 гг. были проведены исследования, посвященные использованию средств, способных увеличить эффективность скульптурирующего массажа.

В качестве дополнительных средств рассматривались ароматерапия и рефлексотерапия.

В эксперименте участвовали четыре группы по 9 человек, приблизительно одного возраста и физического состояния. Первой группе был назначен скульптурирующий массаж, а вторая группа помимо массажа подвергалась воздействию рефлексотерапии. В третьей группе в качестве дополнительного средства использовались аромамасла, а в четвертой применялись и рефексо- и ароматерапия.

По окончании эксперимента было выявлено, что, что у исследуемых во второй группе мышечные обхваты и масса тела снизились в среднем на 12-15% больше, чем у исследуемых в первой группе. В третьей группе у исследуемых показатели превышали результаты членов первой группы на 8-10%. А вот показатели членов четвертой группы превзошли результаты исследуемых из первой 15-20%!

В результате эксперимента была установлено, что при комплексном сочетании скульптурирующего массажа с использованием ароматсраиии и методов рефлексотерапии эффективность воздействия может повышаться до 20%, что особенно проявляется в уменьшении мышечных обхватов талии, бедер и массы тела.

Массаж рефлексогенных зон

Современные исследования подтверждают положения древних восточных учений о том, что на стопах и кистях кисти рук имеются рефлексогенные зоны, функционально связанные со всеми основными органами. Воздействием на эти зоны на стопе и кисти можно добиться улучшение состояния соответствующего органа или части тела, а также нормализовать функционирование всего организма.

Дополнительное воздействие на рефлекторные зоны при выполнении скульптурирующего массажа позволяет:

- улучшить кровообращение, циркуляцию лимфы, усилить функции пищеварения и выделения;
- ускорить выведение лишней жидкости в организме и предотвратить ее задержку;
- очистить организм от шлаков и токсинов;
- нормализовать работу желез внутренней секреции;
- добиться гармоничной работы всех систем организма.

Массаж стопы

Положение массируемого: лежа на животе, под голеностопным суставом валик.

Массаж стопы включает три этапа:

1. Общий массаж стопы, при котором применяются поглаживание, растирание и надавливание. Поглаживание и растирание делают в направлении от пятки к пальцам и обратно, после чего массируют каждый палец по отдельности. В заключение проводят сдавление стопы с боковых поверх-ностей.

2. Второй этап массажа включает воздействие на выбранные рефлексогенные зоны стопы (рис. 213), на которых проводят растирание, разминание и надавливание подушечкой большого пальца.

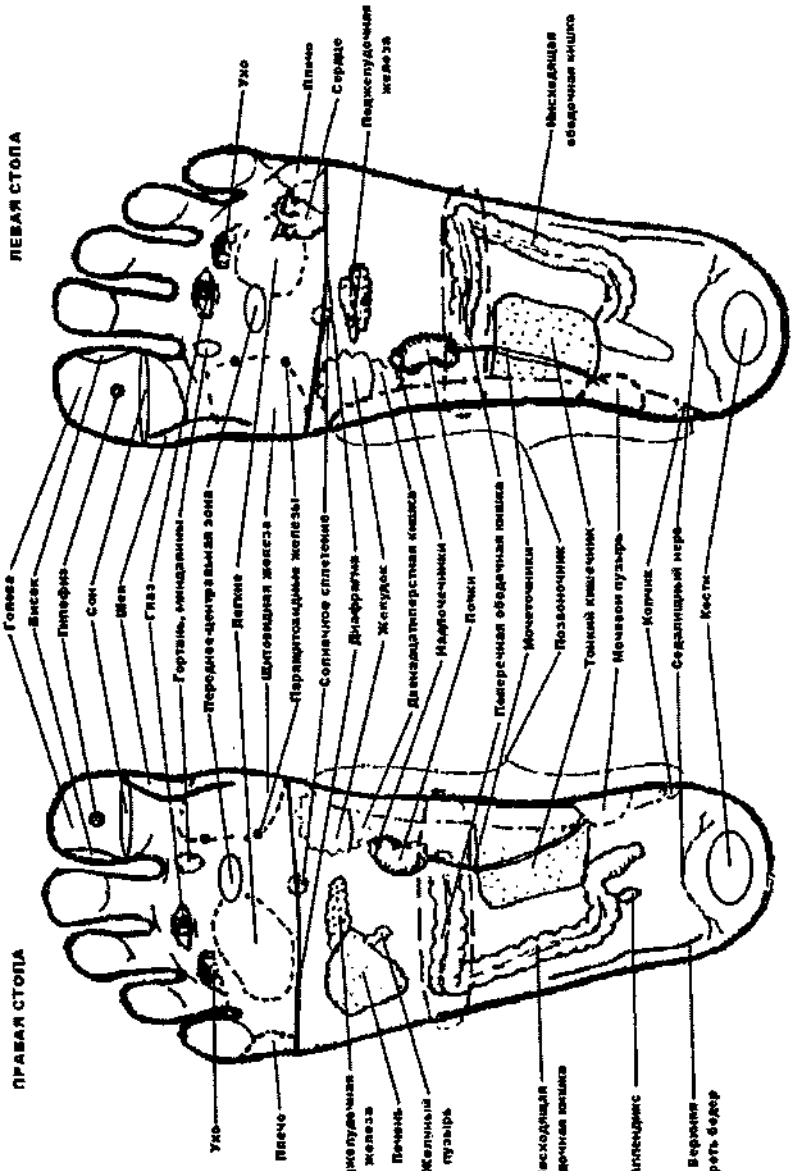


Рис. 213. Рефлексогенные зоны стопы

3. На заключительном этапе массажа проводят поглаживание всей стоны, вращают каждый палец по отдельности, также вращают и голеностопный сустав.

Массаж кисти

Положение массируемого: лежа на спине, рука, согнутая в локтевом суставе опирается на кушетку. Массаж кисти, как и массаж стоны, включает три этапа:

1. Поглаживание и растирание всей ладонной поверхности, затем поглаживание и растирание каждого пальца от кончика до основания. Затем проводят разминание всей ладонной поверхности кисти, двигаясь от внутреннего края к основанию ладони и от внешнего края к запястью.

2. Массаж выбранных рефлексогенных зон кисти (рис. 214), при котором используются приемы растирания, разминания и надавливания.

Рефлексогенные зоны кисти

1. Надпочечники
2. Рука
3. Мочевой пузырь
4. Мозг, голова
5. Грудная клетка, легкие
6. Толстая кишка
7. Диафрагма
8. Ухо
9. Глаз

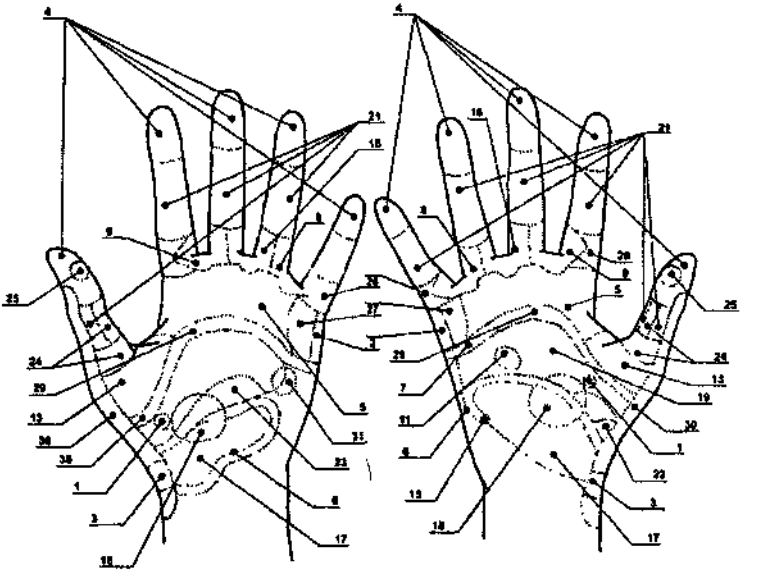
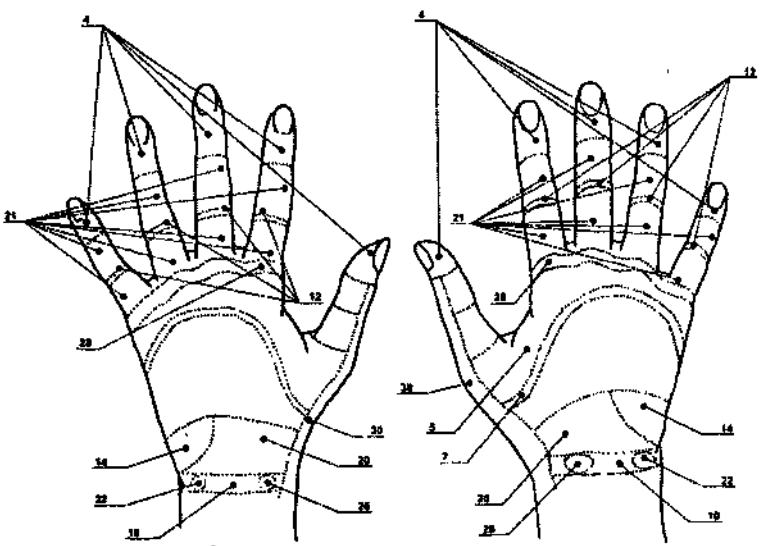


Рис. 214. Зоны руки. Ладонная поверхность.



Зоны руки. Тыльная поверхность

10. Паховая область, фаллопиевы трубы
11. Желчный пузырь
12. Челюсти, десны, зубы
13. Сердце
14. Нога, бедро, колено
15. Илеоцекальный клапан (Баугиниева заслонка)
16. Внутреннее ухо
17. Тонкая кишка
18. Почки
19. Печенки
20. Поясница
21. Шея
22. Яичники
23. Поджелудочная железа
24. Щитовидная и паращитовидная железы
25. Гипофиз
26. Предстательная железа, матка
27. Плечо
28. Плечевой сустав
29. Солнечное сплетение
30. Позвоночник
31. Селезенка
32. Желудок
33. «Воротниковая» зона

3. Заключительное растирание и поглаживание всей кисти.

Ароматерапия

Эфирные масла применяются в массаже с начала XX века. Термин «ароматерапия» впервые ввел французский химик Рене-Морис Гатфос, который изготавливал масляные эссенции и исследовал их действие на организм. Работы Р.-М. Гатфоса вызвали интерес у французских медиков, которые вскоре стали широко использовать при массаже эфирные масла. Со временем ароматерапия завоевала популярность во всем мире.

Современные способы получения эфирных масел из растений позволяют активно использовать все части растения — плоды, листья, цветки, корни, ночки, однако все же для получения всего нескольких миллилитров эссенции необходимо переработать несколько сотен килограммов растительного материала. Поэтому натуральные масла стоят недешёво. Встречаются и синтетические заменители масел, однако они не обладают свойствами натуральных. Поэтому для повышения эффективности массажа необходимы только настоящие, «живые» эфирные масла.

При массаже в сочетании с ароматерапией масла наносят на кожу и втирают в нее. Через поры активные компоненты масел поглощаются кожей и через се глубокие слои попадают в кровь. Помимо воздействия на подкожно-жировую клетчатку эфирные масла влияют на деятельность кровеносной системы, жировых клеток и лимфатической системы. Практически все эфирные масла— сильнодействующие средства, поэтому их использование должно быть грамотным, с соблюдением мер предосторожности. Во-первых, нельзя применять масла в чистом виде, так как они могут обжечь кожу или вызвать аллергию. Во-вторых, не следует без консультации врача применять масла беременным женщинам, так как некоторые из них могут быть очень токсичны для плода.

Для каждого пациента нужно подбирать соответствующую ароматераттевтическую смесь в зависимости от индивидуальных особенностей организма и поставленных целей. Например, для уменьшения объема подкожно-жировой клетчатки рекомендуется сочетать масло, которое способствует оттоку лимфатической жидкости, с маслом, улучшающим венозное кровообращение и маслом, высвобождающим жир, плюс масло, способствующее выведению лишней жидкости и устранению белковых волокнистых образований.

Все масла следует смешать в темной стеклянной посуде, предварительно стерилизованной. Количество эфирных масел не должно в смеси превышать 3-5%. В качестве основного масла обычно используется масло лесного ореха, которое само по себе оказывает благоприятное воздействие на кровеносные и лимфатические сосуды.

На подготовительном этапе скульптурирующего массажа, в течение 1-4 процедур для уменьшения объема подкожно-жировой клетчатки рекомендуется использовать масла: кипариса аризонского, лимона, шалфея лекарственного, герани крупнокорневищной, эвкалипта душистого.

На основном этапе скульптурирующего массажа (5-8 процедуры) для тех же целей рекомендуются масла: кедра атласского, сандалового дерева, апельсина горького, мелиссы лекарственной, кипариса вечнозеленого.

Для увеличения объема мышц в скульптурирующем массаже можно использовать масла: лаванды колосовой, имбиря, розмарина, перца черного, мяты перечной.

В качестве базового масла можно использовать миндальное масло или масло лесного ореха.

Очень эффективно сочетание эфирных масел со специальными антицеллюлитными кремами и гелями. Все эти средства сами по себе не оказывают сколько-нибудь значительного эффекта, но в сочетании с эфирными маслами вполне могут помочь в борьбе с целлюлитом. Кроме того, антицеллюлитные средства могут быть прекрасной массажной основой для

коррекции фигуры. При сухой коже тела предпочтительнее использование аитицеллюлитиых кремов, а при жирной — средств в виде гелей.

Все кремы представляют собой смесь жировых компонентов с водой, то есть, эмульсии разной густоты. В жидких кремах больше воды, в густых — масла. А гели изготавливаются преимущественно на основе воды, часто с добавлением спирта.

Очень полезно на подготовительном этапе скульптурирующего массажа для уменьшения подкожно-жировой клетчатки использовать антицеллюлитные средства, в состав которых входят следующие компоненты:

- кремний;
- кофеин;
- л-кариитин;
- экстракт водорослей;
- камфара;
- рутин;
- ментол;
- конский каштан.

На втором этапе скульптурирующего массажа рекомендуется применять крема (гели) с активными компонентами:

- дикий каштан;
- плющ;
- тиомуказ;
- экстакт гаммамелиса;
- ромашка;
- корень укропа;
- артишоки;
- гинкго билоба;
- красный виноград;
- черпая смородина. •

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белая Н.А. Руководство по лечебному массажу.— М.:Медицина,1983. 287 с.
2. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена.- М.: «ФиС»,1979.-151 с.
3. Бирюков А.А., Васильева В.Е. Спортивный массаж: Учеб. Для институтов физ. культуры.-М.:ФиС, 1981. -200 с.
4. Бирюков А.А. Массаж.- М: ФиС,1988.-254 с.
5. Бирюков А.А. Массаж в борьбе с недугами.- М.: «Советский спорт», 1991.-78 с.
6. Берегинь А. Целительный классический массаж. — М.: «Ч.А.О. и К», 2002.-94 с.
7. Васильева А. В. Медовый, глиняный, баночный и другие виды массажа.- СПб.: «Невский проспект», 2002.-160 с.
8. Васичкии В.И. Справочник по массажу. — Л.: Медицина; 1991.-192 с.
9. Васичкин В.И., Васичкина Л.Н. Методики массажа. - М.:Издательство Эксмо -Пресс, 2000 - 384 с.
10. Васичкин В.И. Омолаживающий массаж.~«Невская книга», «Эксмо — Пресс», 2002.-96 с.
11. Васичкин В.И. Массаж против целлюлита. Эксмо — Пресс; 2002. с. 4-27.
12. Вводный курс классического массажа. Учебно-методическое пособие для студентов. Под ред. проф.А.В.Чоговадзе - М.:ВУНМЦ МЗ РФ, 1999. -74 с.
13. ВербовА.Ф.Основылечебногомассажа.-М.:Медгиз; 1947.-223 с.

14. Вогралик В.Г., Угланова Т.М., Вогралик М.В. и др. Место рефлексотерапии в комплексном лечении нейроэндокринного ожирения.//Терапевтический архив.-1985.-№10.~ с. 97-100.

15. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. — М: ФиС; 1977.-145 с.

16. Волынкин Ю.А. Патент на изобретение №2109503 от 27.04.98. «Способ коррекции веса и фигуры человека ручным массажем по Волынкину Ю.А.».

17. Гребенников А.И. Патент на изобретение №2210350 от 24.10.2001. «Способ коррекции отдельных частей тела мануальными воздействиями с учетом физиологических процессов организма».

18. Гребенников А.И. Эффективность использования специального массажа с учетом физиологических особенностей женского организма.//Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Здоровье и физическая активность».- СПб: -2002.- с.89-92.

19. Гребенников А.И. Скульптурирующий массаж или массаж для коррекции фигуры.// Baltikum Kosmetik.- 2002.- №5.- с. 30-32

20. Гребенников А.И. Эффективность скульитурирующего массажа при разных метаболических состояниях женского организма.// Материалы Всероссийской научной конференции «Современные проблемы физической культуры и спорта». - СПб: - 2003.- с.38-40

21. Гребенников А.И. Скульптурирующий массаж при различных метаболических состояниях женского организма. // Косметика и медицина. 2005.-№4., с. 40-44

22. Гребенников А.И. Развитие силы отдельных мышечных групп с использованием техники скульптурирующего массажа. // Косметика и медицина. 2006.-№1., с. 84-87

23. Гребенников А.И. Скульптурирующий массаж. Техника для коррекции фигуры.// Массаж. Эстетика тела. 2006.- №1.,с.39-41

24. Дубровский В.И. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов.- М.: «ФиС», 1979.- 128 с.

25. Дубровский В.И. Поддержание и восстановление спортивной работоспособности.- М.: ФиС; 1988.- 236 с.

26. Дубровский В.И., Дубровская Н.М. Практическое пособие по массажу.- М.: «Шаг», 1993.-448 с.

27. Дудченко Л.Г, Потебня Г. П., Кривенко Н. А. Ароматерапия и аромамассаж / Под ред. В. В. Кривенко. — К.: Изд. Дом «Максимум», 1999. - 352 с.

28. Дэиси Э. Избавьтесь от целлюлита/ Пер. с англ.- Ми.: Лверсэв, 1998.-272 с.

29. Епифанов В.А. Массаж. Учебное пособие.- М.:ММСИ, 1997.-166 с.

30. Еремушкин М.А. Основы мануальной техники массажа (теория и практика). - М., 2004.-101 с.

31. Зотов В.П. Спортивный массаж.-Киев «Здоровья», 1987.- 192 с.

32. Ибрагимова В. с. Точка́, точка, точка. Точечный массаж. Москва. «Молодая гвардия», 1998. -254 с.

33. Иорданская Ф.А. Морфофункциональные возможности женщин в процессе долговременной адаптации к нагрузкам современного спорта. Теория и практика физической культуры 1999; 6: 25-9.

34. Калантаевская К. А. Морфология и физиология кожи человека.- Киев: «Здоровя», 1972.- 268 с.

35. Кальтенбруннер Тома с. Массаж рефлекторных зон. Справочник здоровья. — М.: Сигма-Пресс, Ростов-на-Дону: Феникс, 1998.-80 с.

36. Кванилик Й. Спортивный массаж для каждого.- Минск: «Полымя», 1989.- 109 с.

37. Кисссльгоф В.И. Патент на изобретение №2219890 от 02.04.2001. «Способ коррекции фигуры и веса человека ручным массажем по Кисссльгофу В.И.»

38. Лакруа Н. Массаж.- Дорлинг Киндерсли, Слово/Slovo, 2000.-72 с.

39. Лейтес с.М. Физиология и патология жировой ткани.- М.: Медгиз, 1954.- 115 с.

40. Лувсан Г. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии.- М.: «Наука», 1986.-575 с.

41. Михайличенко П. Вакуум-терапия. Баночный массаж.- СПб.: «Невский проспект», 2000.-156 с.

42. Намикоши Токуиро. Шиатсу. Японская терапия надавливания пальцами.- Л.: Лепиздат, 1991.-80 с.

43. Никандров А.В., Копысов В. с. Вибрационный массаж в подготовке тяжелоатлетов. М.: «ФиС», 1981.-96 с.

44. Портнов Ф.Г. Электропунктурная рефлексотерапия.- Рига: «Знание», 1987.- 352 с.

45. Саркизов - Серазини И.М. Спортивный массаж. М.ФиС, 1963.-248 с.

46. Селиванов В. с. Все о восточном массаже.- «Аст», «Астрель», «Олимп», 2000.-256 с.

47. Семенова А., Шувалова О. Лечение маслами. — СПб.: «Невский проспект», 2000. — 126 с.

48. Табеева Д.М. Руководство по иглорефлексотерапии. — М.: Медицина, 1980.-560 с.

49. Тюрин А.М. Влияние различных видов массажа на психоэмоциональное состояние сиортсмена.//Теория и практика физической культуры, 1985. №7.- с.28-32

50. Тюрин А.М. Массаж традиционный и нетрадиционный.- Спб.:«Сирин», 1992.- 158 с.

51. Федорова Г., Бажурина В. Холистический массаж.- СПб.: «Невский проспект», 2001.—186с

52. Фокин В.Н. Полный курс массажа: Учебное пособие.-М.: ФАИР,2000.-с.30-98

53. Шаухин В.Н. Комплекс современных физиотерапевтических методов борьбы с лишним весом.

54. Шувалова О. Основы рефлексотерапии. Работаем с точками и зонами здоровья — СПб.: «Невский проспект», 2002.-192 с.

55. Цой Р.Д. Здоровье на кончиках пальцев.- Ташкент: «Медицина», 1990.-80 с.

56. Baudoux D. L'aromatherapie. Se soigner par les huiles essentielles.-Atlantica. Douce alternative, 2001.-224p.

57. Blakey P. The Muscle Book.- Himalayan Institute Press, 2000.- 56 p.

58. Brown D.W. Massage (Teach Yourself).- McGraw-Hill/ Contemporary Books, 1996.- 192 p.

59. Chaitow L. Modern Neuromuscular Techniques.- Reed Elsevier — New Providence, 1996. — 177 p.

60. Cash M. Sport & Remedial Massage Therapy. - Ebury House, 1997. - 288 p.

61. Carter M., Weber T. Body Reflexology: Healing at Your Fingertips.-Prentice Hall Press, 2002.- 152p.

62. Cassar M.P. Handbook of Massage Therapy: A Complete Guide for the Student and Professional Massage Therapist. — Butterworth-Heinemann Medical, 1999.- 222 p.

63. Field T. Touch.- MIT Press, 2001.- 130 p.

64. Fritz S. Mosby's Fundamentals of Therapeutic Massage. — Mosby-Year Book, 1999. — 681 p.

65. Grebennikov A. Bien Dans ses Formes.//Bulletin Atlantide, 2002.-№53.-p.ll

66. Grebennikov Andrej. Modelioujamasis masazas.// Baltikum Kosmetk. 2003 - №4. p. 46-47

67. Grebennikov Andrey. Massage Techniques. Sculpturing -massage. // In Essense. IFPA. 2005.- №3, p.18-19

68. Grebennikov Andrej. Moters kuno formu korekcija skulpturino masazo veiksmais.// Baltikum Kosmetk. 2006 — №2. p. 80-81

69. Johnson J. The Healing Art of Sports Massage. — Rodale Press, 1995.-166 p.

70. Jora J. Foot Reflexology: A Visual Guide for Self-Treatment-St. Martin's Press, 1991.- 79 p.

71. Lizet van Triet. Lypossage. Esthftticienne 2003; 2: 49-51.

72. Salvo G.S., Pfeiffer M. Massage Therapy: Principles & Practice.-W B Saunders Co, 1999. - 693 p.

73. Sapsford C Purple Flame teaches «Sculpture».// Health and Beauty Salon.- 2002.- August.-p.5

74. Schnaubelt K. Advanced Aromatherapy: The Science of Essential Oil Therapy.- Inner Traditions Intl Ltd, 1998.-128 p.

75. Kasseroller R. Compendium of Dr. Vodder's Manual Lymph Drainage.-Karl F. Haug Verlag, 1998. -211 p.

76. Maxwell-Hudson C, Lousada S. The Complete Book of Massage. — Random House, 1988.- 144 p

77. Mercati M. Thai Massage Manual: Natural Therapy for Flexibility

78. Wittlinger H. and G. Introduction to Dr.Vodder's Manual lumph Drainage, vol.1, 3rd revised ed. Haug; 1986. p. 356.

САКВОЯЖ ЭСКУЛАПА

Андреас Лукаш

500 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Корригирующая гимнастика для исправления осанки, укрепления опорно-двигательного аппарата и улучшения здоровья

ISBN 5-94387-332-5

Формат 140x205

Объем 208 стр.

Переплет мягкий

«500 упражнений для позвоночника» — новое слово в коррекции различных функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата. Книга создана практикующим специалистом, известным как в нашей стране, так и за рубежом, который много лет разрабатывал методику исправления осанки, укрепления позвоночника и решения других проблем опорно-двигательного аппарата без лекарств, с помощью физических нагрузок.

Упражнения объединены в комплексы по направленности воздействия, позициям, необходимости коррекции тех или иных нарушений. Все упражнения достаточно просты в выполнении, не требуют значительных физических усилий и затрат времени, однако их эффективность доказана многолетними исследованиями.

Книга будет полезна людям с различными нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, и станет незаменимым помощником инструкторам ЛФК, массажистам, тренерам, врачам спортивной медицины.

САКВОЯЖ ЭСКУЛАПА

П.П. Михайличенко

ВАКУУМ-ТЕРАПИЯ В КОСМЕТОЛОГИИ

Практическое руководство для массажистов

ISBN 978-5-94387-338-6

Формат 140x205

Объем 304 стр.

Переплет мягкий

Применение вакуумной терапии — один из самых популярных терапевтических методов современности.

Автор данного издания — известный специалист, запатентовавший эксклюзивную методику — вакуум-градиентную терапию.

Многолетняя клиническая практика доказала, что использование такой технологии вакуумного воздействия позволяет успешно предупреждать и лечить заболевания опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, также устранять многие косметические недостатки.

Книга предназначена для физиотерапевтов, мануальных терапевтов, косметологов, массажистов, инструкторов ЛФК, практикующих врачей различных специальностей, студентов медицинских ВУЗов, слушателей факультетов профессиональной переподготовки и повышения квалификации врачей.

Книга представляет собой научно-практическое пособие для тех, кто желает освоить данную методику.

САКВОЯЖ ЭСКУЛАПА

Е. В. Шубина

ОСНОВЫ ТЕЛЕСНОЙ ТЕРАПИИ

Иллюстрированное руководство для профессионалов и непрофессионаловПрактическое руководство для массажистов

ISBN 978-5-94387-340-9

Формат 140x205

Объем 240 стр.

Переплет мягкий

Телесно-ориентированная психотерапия (ТОП) — это совокупность методов, позволяющих значительно улучшить физическое и психологическое состояние. Основные задачи телесно-ориентированной терапии: устранение глубоких зажимов, болей в разных областях тела, восстановление всех телесных функций, физическое и психическое расслабление, и, как результат, умение понимать и решать свои психологические проблемы.

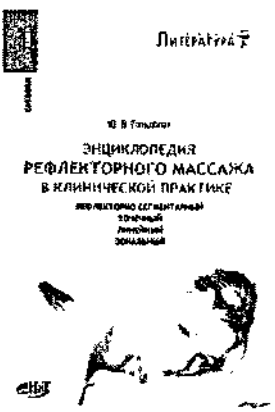
В наше время ТОП пользуется огромной популярностью, однако как теоретической, так и практической литературы на эту тему пока недостаточно.

Книга Елены Шубиной «Основы телесной терапии» — прекрасное пособие по теории и практике ТОП, в котором рассматриваются основные аспекты работы с телом, некоторые методы телесной диагностики, практические упражнения. Особое внимание автор уделяет разбору основных ошибок начинающего телесного терапевта, дает ценные рекомендации, как сделать работу наиболее результативной.

Книга будет полезна специалистам потелесно-ориентированной терапии, психологам, массажистам, инструкторам ЛФК, а также всем интересующимся данной темой.

Следует отметить, что данная книга — начало цикла работ посвященных многообразию форм работы с телом, задуманного как практическое руководство для специалистов ТОП.

САКВОЯЖ ЭСКУЛАПА



Ю. В. Гольдблат

РЕФЛЕКТОРНЫЙ МАССАЖ В КЛИНИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ:

рефлекторно-сегментарный, точечный, линейный, зональный

ISBN 978-5-94387-339-3

Формат 140x205

Объем 528 стр.

Переплет мягкий

Книга кандидата медицинских наук Ю. В. Гольдблата посвящена применению в клинической практике различных методик рефлекторного массажа для предупреждения и лечения болезней нервной системы, внутренних органов, кожи, акушерско-гинекологических и хирургических патологий, а также для исправления косметических дефектов тела.

Впервые в одном издании рассмотрены все основные виды рефлекторного массажа — точечный, линейный, сегментарно-рефлекторный массаж, зональный массаж стоп и кистей рук. Подробное описание массажных методик сопровождается детальными схемами и таблицами.

Книга предназначена для массажистов, инструкторов ЛФК, врачей клинических специальностей, косметологов, средних медработников, а также для всех, кто хочет расширить свои познания в области рефлекторного массажа.

Книги ПОЧТОЙ

Издательство «Наука и Техника» принимает заказы на продажу собственной печатной продукции по почте наложенным платежом. Оплата производится на почте при получении книг. Для этого Вам необходимо оформить бланк заказа и отправить его нам.

Для жителей России:

192029 Санкт-Петербург, а/я 44,
ООО «Наука и Техника»
теп/факс (812)-567-70-26, 567-70-25
E-mail* admin@nit.com.ru

Для жителей Украины:

02166 Кисв-166, ул. Курчатова, 9/21,
«Наука и Техника»
тел/факс (044)-516-38-66
E-mail: nits@voliacable.com

Вы можете приобрести книгу из любой страны по предоплате. Подробности на сайте издательства:

w w w . n i t . c o m . r u

Заполняйте поля аккуратно большими отдельными буквами

Информация для приобретения** книг почтой **частными лицами

1. Фамилия, имя, отчество _____
2. Почтовый адрес индекс _____ страна _____
область _____ город поселок улица _____
дом _____ корпус _____ кв. _____
телефон (_____) _____
адрес электронной почты (если он у Вас есть): E-mail _____

БЛАНК ЗАКАЗА (принимаются ксерокопии)

Автор	Название	Цена Россия (руб.)	Цена Украина (грн.)	Год	Объем	Заказ (экз.)
Популярная медицина и психология						
Серия: Саквояж эскулапа						
Агафоныче	Анималотерапия. Усы, лапы, хвост- наше лекарство	65	15	2006	304	
Бердникова	Мир ребенка: развитие психики, страхи, социальная адаптация, интерпретация детского рисунка	87	20	2007	288	
Башкирова	Ребенок без папы решение проблем неполной семьи	87	20	2007	272	
Башкирова	Современный ребенок и его проблемы детский сад, школа, дом, телевизор, интернет, улица	87	20	2007	240	
Башкирова	9 месяцев до рождения. Настольная книга будущих мам	87	20	2006	384	
Безрукова	Нос всему голова Секреты ринологии: красота, здоровье, обоняние	65	15	2006	304	
Болотовский	Как вырастить ребенка гением. 250 рецептов от педиатров, психологов, педагогов, диетологов	87	20	2006	**416**	
Борисов	Стволовые клетки: Правда и мифы	76	18	2006	288	
Гаврилова	Целлюлит борьба яблока с апельсином (массаж, гимнастика, диеты, ароматерапия)	65	15	2006	304	

Автор	Название	Цена Россия (РУБ.)	Цена Украина (грн.)	Год	Объем	Заказ (экз.)
Жирнова	Диеты? Диеты! (120 диет под одной обложкой)	72	17	2006	352	
Ковпак	Как избавиться от тревоги и страха. Практическое руководство психотерапевта	87	20	2007	240	
Колисниченко	Новичок за рулем. Советы психолога, юриста, инструктора	87	20	2006	368	
Колисниченко	Новичок за рулем 2. Выбор автомобиля, дальняя поездка, экстренные ситуации, заповеди автомобилиста	83	19	2007	240	
Левенбаум	Надо ли худеть? Как стать красивой. Рецепты, советы, рекомендации	65	15	2006	320	
Лукаш	500 упражнений для позвоночника. Корригирующая гимнастика для исправления осанки, укрепления опорно-двигательного аппарата и улучшения здоровья	87	20	2007	208	
Машталь	Программа развития способностей ребенка. 200 заданий, упражнений и игр. + **диск**	153	36	2007	256	
Цветкова	Кладовая здоровья на вашем столе: фрукты	50	12	2006	240	
Цветкова	Кладовая здоровья на вашем столе- овощи	50	12	2006	208	

Серия: Кратко о важном

Башкирова	Ждем ребенка. Рекомендации, подсказки, советы	28	6	2006	128	
Бердникова	Здоровый малыш (100 практических советов по уходу за ребенком)	28	6	2006	128	
Башкирова	Ваш малыш - это личность (100 практических советов по воспитанию ребенка)	28	6	2006	128	
Левенбаум	Самые популярные Диеты! За и против	28	6	2006	128	
Левенбаум	Диеты! Худеем по-вегетариански	28	6	2006	128	

Компьютерная литература

Серия: Компьютерная шпаргалка

Егоров	МиниЖелтыестраницы Интернет. Изд. 2-е	26	6	2007	80	
Егоров	Поиск в Интернет. Изд. 2-е	26	6	2007	80	
Золотарева	Электронная почта. Изд. 2-е	26	6	2007	80	
Колосков	Microsoft Windows XP. Изд. 2-е	26	6	2007	80	
Кузнецова	Microsoft Word 20031" работаем с текстом. Изд. 2-е	26	6	2007	80	
Матвеев	Вычисления и расчеты в Excel 2003 Изд 2-е	26	8	2007	80	
Юдин	**Microsoft Excel 2003: работаем с таблицами. Изд. 2-е**	26	11	2007	80	

Серия: Просто о сложном

Алешков	Программы-переводчики. Осваиваем сами	54	13	2005	144	
Антоненко	Тонкий самоучитель работы на компьютере + цветные вклейки	109	25	2007	256	
Антоненко	"Толстый" самоучитель работы на компьютере, 3- е изд	153	36	2007	576	
Бруга	Java по-быстрому. Практический экспресс-курс	164	38	2006	384	
Вольский	**Turbo Pascal 7.0 для студентов и школьников**	83	19	2007	224	
Воробьев	Nero Burning ROM 7. Записываем CD и DVD	72	17	2007	192	
Дмитриев	Настройки BIOS, 3-е изд., перераб. и доп	101	24	2007	288	
Егоров	Легкий самоучитель работы в Интернете. Все самое необходимое + цветные вклейки	98	23	2006	256	
Жарков	**AutoCAD 2007. Эффективный самоучитель**	219	51	2007	608	
Жарков	AutoCAD 2004. Эффективный самоучитель. Изд. 2-е	164	38	2005	560	

Автор	Название	Цена Россия (руб.)	Цена Украина (грн.)	Год	Объем	Заказ (экз.)
Жарков	AutoCAD 2005-Эффективный самоучитель	173	40	2005	592	
Жарков	AutoCAD 2006 официальная русская версия. Эффективный самоучитель	186	44	2006	592	
Жарков	Создаем чертежи в AutoCAD 2006/2007 быстро и легко	98	23	2007	256	
Золотарева	Желтые страницы Интернет 2006 Лучшие русские ресурсы	43	10	2006	368	
Кадлец	DELPHI Книга рецептов. Практические примеры, трюки, секреты	164	38	2006	384	
Кальвик Дэвид	3Ds Max 8 осваиваем на практике создание трехмерных миров + цветные вклейки	153	36	2006	368	
Козлов	Компьютерное делопроизводство и работа с офисной техникой. Учебный курс	131	31	2007	304	
Колисниченко	Самоучитель PHP 5. 3-е издание	197	46	2006	576	
Колисниченко	Самоучитель LINUX. Установка, настр., использ Изд. 4-е	204	48	2006	688	
Колисниченко	Сделай сам коми. сеть. Монтаж настройка, обслуж Изд 2-е	175	41	2006	448	
Колисниченко	Англо-русский толковый словарь компьютерных терминов	95	24	2006	272	
Колосков	Самоучитель Windows Vista	***	***	2007	368	
Колосков	Windows XP. Популярный самоучитель. Изд. 2-е. перер идоп	131	31	2005	368	
Кубин	1001 секрет BIOS по "тонкой" настройке, решению проблем и оптимизации работы компьютера. Книга +CD	***	***	2007	368	
Кузьмин	Поиске Интернете* Как искать, чтобы найти	54	13	2006	160	
Кузнецова	Microsoft Windows XP. Краткое руководство	76	18	2006	256	
Кузнецова	Windows Vista Установка, настройка, использование	***	***	2007	240	
Куприянова	Реестр Windows XP. Настройки, трюки, секреты Настольная книга пользователя, 2-е изд	87	20	2007	192	
Куприянова	Ядерные кнопки. Приемы эффективной работы с использованием горячих клавиш	43	10	2007	128	
Марек	Ассемблер на примерах. Базовый курс	109	25	2005	240	
Матвеев	Самоучитель MS Windows XP. Все об использовании и настройке. Изд 2-е	175	41	2006	624	
Моркес	Microsoft Access 2003 Эффективный самоучитель	175	41	2006	352	
Пещерская	Правильно оформляем документы на компьютере. Книга + CD с шаблонами и образцами типовых документов	164	38	2007	224	
Подольский	Печать на ПК слепым десятипальцевым методом. Изд. 3-е	32	7	2006	96	
Пономарев	Новичок за компьютером Первое знакомство	87	20	2007	256	
Пономарев	Самоучитель работы на ПК + цветные вклейки, 2-е изд	131	31	2007	368	
Серогодский	Excel 2003 + цв. вклейки. Эффективный самоучитель. Изд. 3-е.,	175	41	2007	400	
Сухарев	Turbo Pascal 7.0. Теория и практика программирования, 3-е изд	164	38	2007	544	
Юдин	Легкий самоучитель работы на ноутбуке + цветные вклейки	131	31	2007	256	
Юдин	Самоучитель работы на ноутбуке, 3 -е изд. перераб. идоп	197	46	2007	512	
	Скачиваем фильмы, музыку и программы из Интернета. Пиринговые сети	65	15	2006	272	

Серия: Полное руководство

Бен Лонг	Цифровая фотография от А до Я. Полное руководство с цв. вклейками +CD	241	56	2006	592	
Досталек	TCP/IP и DNS в теории и на практике. Полное руководство	263	62	2006	608	
Колисниченко	Linux Полное руководство	285	67	2006	784	

Автор	Название	Цена Россия (РУБ.)	Цена Украина (грн.)	Год	Объем	Заказ (экз.)
Кубин и др.	1000 и 1 секрет BIOS. Полное руководство по "тонкой" настройке, решению проблем и оптимизации компьютера			2007	368	
Назаров	Современная телеметрия в теории и на практике. Учебн. курс	384	90	2007	6/2	
Шетка	Microsoft Windows Server 2003 Полное руководство	263	62	2006	608	

Серия: Секреты мастерства

Колисниченко	IRC, IRC-каналы, IRC-боты: как пользоваться и как сделать самому Избранные технологии Интернета	186	42	2006	368	
Колисниченко	Linux-сервер своими руками. Изд. 4-е перер. и доп	263	62	2006	752	
Колисниченко	Rootkits под Windows. Теория и практика программирования "шапок-невидимок", позволяющих скрывать от системы данные, процессы, сетевые соединения	175	39	2006	320	
Мозговой	Классика программирования алгоритмы, языки, автоматы, компиляторы. Практический подход	175	37	2006	320	
Мозговой	C++Мастер-класс 85 нетривиальных проектов, решений и задач	193	45	2007	272	
Смит	Оптимизация и защита Linux-сервера своими руками	241	56	2006	576	
Сухарев	Основы Delphi. Профессиональный подход	184	37	2004	600	
Финков	Интернет. Шаг второй от пользоват. к профессионалу + **CD**	88	17	2002	768	
Юдин	Ноутбук: особенности использования и настройки. + **цв.вклейки.** 2-е изд., перераб. и доп.	186	41	2006	416	

Серии: Профи и др.

Вебер	Knowledge-технологии в консалтинге и управл.предпрл **CD**	127	18	2003	176	
Гургенидзе	Мультисервисные сети и услуги широкополосного доступа	87	18	2003	400	
Есипов	Информатика (учебник). Изд. 3-е	102	21	2003	400	
Куприянов	Техническое обеспечение цифровой обработки сигналов	66	12	2000	752	
Кучерявый	Пакетная сеть связи общего пользования	109	27	2004	272	
Кучерявый	Управл. трафиком и качество обслуживания сети Интернет	128	29	2004	336	
Щеглов	Защита комп. информации от несанкционир. доступа	164	20	2004	384	

Серии: Конспект программиста и Библиотека пользователя

Будилов	Практические занятия по PHP 4 + **CD**	33	9	2001	352	
Будилов	Работаем с FINALE 2001 + **CD**	50	10	2001	240	
Кетрлк Ирв	Построение интерпретаторов и компиляторов + **CD**	44	9	2001	224	
Кулямин	Самоучитель Access 97/2000 + **дек**	43	8	2001	144	
Николенко	MIDI — язык богов + **CD**	39	8	2000	144	

Радиоэлектроника, электричество и связь

Серия: Домашний мастер

Андреев	Аудиосистема класса Hi-Fi своими руками советы и секреты	142	33	2006	208	
Балясникова	Обувь Выбор, уход, ремонт	32	9	2003	240	
Бадьин	Справочник Строителя-технолога	нет	36	2005	320	
Бирюков	Защита автомобиля от угона	нет	10	2003	176	
Давиденко	Настольная книга дом. электрика. Люмин. лампы	120	28	2005	224	
Дворецкий	Автомобильные сигнализации (модели E' Z)	186	44	2006	544	
Корякин-Черняк	Холодильники от А до Я. Изд. 2-е, перераб. и дополн	123	29	2003	416	
Корякин-Черняк	Освещение квартиры и дома	98	17	2005	192	

Автор	Название	Цена Россия (руб.)	Цена Украина (грн.)	Год	Объем	Заказ (экз.)
Корякин-Черняк	Краткий справочник домашнего электрика. Изд. 2-е	120	28	2006	272	
Корякин-Черняк	Современные автосигнализации (модели A...E)	186	44	2006	400	
Корякин-Черняк	Справочник домашнего электрика. 5-е изд	164	38	2007	400	
Ландик	Современные холодильники NORD	72	10	2003	144	
Пестриков	Новейшая азбука сотового телефона. Изд. 3-е	109	25	2005	368	
Пестриков	Домашний электрик и не только. Кн. 1. Изд. 5-е	120	28	2006	240	
Пестриков	Домашний электрик и не только. Кн. 2. Изд. 5-е	120	28	2006	240	
Торопкин	Ламповый Hi-Fi усилитель своими руками. Изд. 2-е	153	36	2006	272	

Серия: Радиолюбитель

Белов	Конструирование устройств на микроконтроллерах	нет	20	2005	256	
Белов	Микроконтроллеры AVR в радиолюбительской практике	***	***	2007	352	
Белов	Создаем устройства на микроконтроллерах	142	33	2007	304	
Белов	Самоучитель по микропроцессорной технике, 2-е изд., перераб. и доп	131	31	2007	256	
Белолапотков	500 схем для радиолюбителей. Шпионские штучки и не только	153	36	2007	304	
Виноградов	Микропроцессорное управление телевизорами	55	11	2003	144	
Днищенко	500 схем для радиолюбителей. Дистанционное управление моделями	***	***	2007	468	
Кашкаров	500 схем для радиолюбителей. Электронные датчики	142	33	2007	208	
Петров	Звуковая схемотехника для радиолюбителей	нет	27	2003	400	
Саулов	Телевизоры ремонт, адаптация, модернизация. Изд. 2-е	125	28	2005	336	
Саулов	Металлоискатели для любителей и профессионалов	131	28	2004	224	
Семьян	500 схем для радиолюбит. Приемники. Изд. 2-е перер. и доп.	109	19	2005	272	
Семьян	500 схем для радиолюбителей. Источники питания. Изд. 2-е	153	36	2006	416	
Семьян	500 схем для радиолюбителей. Радиостанции и трансиверы	142	33	2006	272	
Шмырев	Радиостанция своими руками + вклейка	98	23	2004	144	

Серии: Телемастер и Энциклопедия телемастера

Безверхний	Телевизоры DAEWOO и SAMSUNG + схемы	153	17	2003	144	
Виноградов	Импульсные источники питания видеомагнитофонов	65	9	2003	160	
Корякин-Черняк	Применение телевизионных микросхем. Т. 1	164	22	2004	320	
Корякин-Черняк	Применение телевизионных микросхем. Т. 2	164	22	2004	304	
Корякин-Черняк	Применение телевизионных микросхем. Т. 3	164	22	2005	320	
Пьянов	Тел. 1_СнашассиMC-51B, MC-74A, MC-991A + схемы	131	13	2003	144	
Пьянов	Видеопроцессоры семейства UOC + схемы	109	13	2003	160	
Рязанов	1001 секрет телемастера. Книга 1,3-е изд., доп. и перераб.	164	34	2007	288	
Рязанов	1001 секрет телемастера. Кн. 2. Изд. 3-е, перер. и доп	164	34	2007	256	
Рязанов	1001 секрет телемастера Книга 3. Изд. 2-е	164	34	2007	256	
Рязанов	Импульсные источники питания телевизоров, 3-е изд. перераб. и доп	175	39	2006	400	
Саулов	Переносные телевизоры	142	12	2002	512	

Серия: Электронные компоненты

Герасимов	Интегральные усилит, низкой частоты. Изд. 2-е, перер. и доп	175	13	2003	528	
Партала	Цифровые КМОП-микросхемы. Справочник	83	13	2001	400	
Турута	Активные SMD-компоненты: маркировка, характеристики, замена	252	59	2006	544	
Турута	Транзисторы. Справочник. Том 1	252	59	2006	544	
Турута	Транзисторы. Справочник. Том 2	252	59	2006	544	
	Микросхемы для СО-проигрывателей. Сервосистемы	109	18	2003	272	

Автор	Название	Цена Россия (РУБ.)	Цена Украина (грн.)	Год	Объем	Заказ (экз.)
	Видеопроцессоры. Справочник	142	13	2004	256	
	Зарубежные м/сх, транзисторы, тиристоры, диоды + SMD 0 9. Справочник, Изд. 3-е перераб. идоп	252	59	2005	672	
	Зарубежные м/сх, транзисторы, тиристоры, диоды+ SMD. A. Z. Том 1 (A M) Справочник, Изд. 3-е перераб. идоп	252	59	2005	656	
	Зарубежные м/сх, транзисторы, тиристоры, диоды + SMD. A Z. ТОМ 2 (N Z). Справочник, ИЗД. 3-е перераб. ИДОП	252	59	2005	688	
	Мощные транзисторы для телевизоров и мониторов	197	44	2005	448	
	ТВ микросхемы. Т. 1 ИМС обработки ТВ сигналов	нет	18	2004	288	
	ТВ микросхемы. Т.2. ИМС источников питания	142	18	2005	288	
	ТВ микросхемы. Т.З ИМС обработки сиги. звук, сопровожд	142	18	2005	240	
	ТВ микросхемы. Т.4: ИМС для систем разверток	142	18	2005	208	

Серии: Радиомастер и др.

Авраменко	Ремонт и регулировка CD-проигрывателей + **вклейки** 13схем	58	нет	1999	160	
Брускин	Зарубежные резидентные радиотелефоны Изд. 2-е	нет	7	2000	176	
Брускин	Схемотехника автоответчиков + **вклейки. 14** схем	нет	7	1999	176	
Виноградов	Источники питания видеомагнитофонов	50	9	2001	256	
Виноградов	Источники питания видеомагнитофонов и видеоплейеров	нет	6	1999	128	
Виноградов	Сервисные режимы телевизоров т. 1—12, цена за 1 том	55	6	2002	208	
Журавлев	Тел. процессоры системы управления. Изд. 2-е, дополн	83	13	2001	512	
Кульский	КВ-приемник мирового уровня	40	6	2000	352	
Кучеров	Источники питания мониторов	нет	9	2001	240	
Лукин	Источники питания моноблоков и телевизоров	нет	6	1998	136	
Лукин	Телевизоры ближнего зарубежья	нет	6	1998	136	
Мухин	Энциклопедия мобильной связи	63	7	2001	240	
Партала	Видеокамеры + **вклейки:** 12 схем	нет	7	2000	192	
Пестриков	Энциклопедия радиолюбителя. Работаем с ПК	87	18	2004	272	
Пестриков	Радиоэлектроника в конструкциях и увлечениях	87	18	2004	240	
Янковский	Видеомагнит, серии ВМ. изд. 2 + **вклейки** 5 схем А3	66	11	2001	272	

Подсерия: Телефонные аппараты от А до Я

Заикин	Современные радиотелефоны (ТА от А до Я. Кн. 4)	175	20	2004	352	
Корякин-Черняк	Телеф.аппаратыотАдоЯ.Кн. 1. Абон.телеф.аппараты.,Изд. 5-е	121	18	2003	368	
Корякин-Черняк	АОН в телефонных аппаратах, Изд. 2-е(ТАот А до Я. Кн. 2)	109	18	2003	288	
Котенко	Электрон.телефон.аппараты, Изд. 3-е (ТА от А до Я. Кн.З)	106	17	2003	272	

Цены розничные, указаны без учета почтовых расходов.

Андрей Иванович Гребенников

СКУЛЬПТУРИРУЮЩИЙ МАССАЖ

Главный редактор: Е. *Киржнер*

Выпускающий редактор: *Ю. Сергиенко*

Литературный редактор: *Н. Тюленева*

000 «Наука и Техника».

198097, г. Санкт-Петербург, ул. Маршала Говорова, д. 29.
Подписано в печать 04 06.2007. Формат 60х88^{1}Л$_{6}$.
Бумага газетная. Печать офсетная. Объем 14 п. л.
Тираж 3000 экз Заказ № 1047

Отпечатано с готовых диапозитивов в ОАО «Техническая книга»
190005, Санкт-Петербург, Измайловский пр., 29